
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Heredia Maye, Irina; Trujillo Portillo, Adrià; Moix Queraltó, Jenny, dir. Efectivitat d'un breu programa de Mindfulness en estudiants universitaris. 2017. 62 pag. (954 Grau en Psicologia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/188688>

under the terms of the  license

Efectivitat d'un breu programa de *Mindfulness* en estudiants universitaris

Irina Heredia Maye

Adrià Trujillo Portillo

Dirigit per: Jenny Moix Queraltó

Facultat de Psicologia – Universitat Autònoma de Barcelona

Resum

L'ansietat és un fenomen recurrent en estudiants universitaris, la qual interfereix en el benestar i rendiment acadèmic. Actualment, les intervencions basades en *Mindfulness* posen en relleu la seva eficàcia en la millora d'aquesta problemàtica. En conseqüència, l'objectiu d'aquest estudi és conèixer si l'aplicació d'un breu programa de *Mindfulness* redueix l'ansietat, augmenta la consciència plena i la felicitat en estudiants del primer curs de Psicologia. S'ha utilitzat un disseny de tipus experimental de comparació entre grups control (n= 9) i experimental (n= 10), amb mesures pretest-posttest. A ambdós grups es va aplicar el *Five Facet Mindfulness Questionnaire*, el *State-Trait Anxiety Inventory*, el *Pemberton Happiness Index*, i entrevistes semiestructurades al grup experimental. La intervenció engloba tres sessions grupals de 120 minuts i periodicitat setmanal, formades per una breu introducció teòrica seguida d'exercicis pràctics i tasques per a casa. Els resultats indiquen magnituds de canvi molt importants en les variables "Capacitat de *Mindfulness*" (d=1.32) i "Ansietat tret" (d=0.8) i canvis importants en la variable "Felicitat" (d=0.7). En conclusió, l'aplicació d'un breu programa de *Mindfulness* és una bona alternativa per reduir l'ansietat en estudiants universitaris, així com per aprendre a focalitzar l'atenció, ser més conscient dels pensaments i sentiments i millorar la felicitat.

Paraules clau: *Mindfulness*, consciència plena, ansietat, felicitat, estudiants universitaris.

Abstract

Anxiety is a recurrent phenomenon in university students, which interferes with their welfare and academic performance. Currently, Mindfulness-based interventions highlight their effectiveness in improving this problem. Consequently, the aim of this study is to ascertain whether the application of brief Mindfulness program reduces anxiety, increases Mindfulness ability and happiness of students doing their first year of Psychology. We used an experimental pattern based on group comparison between a control group (n=9) and an experimental group (n=10) with pretest-posttest measures. The Five Facet Mindfulness Questionnaire was administered to both groups, as well as State Anxiety Inventory and Pemberton Happiness Index, included semi-structured interview. The intervention includes three group sessions of 120 minutes on a weekly basis, consisting of a brief theoretical introduction followed by practical exercises and exercises to do at home. The results show magnitudes of change very important in the variables "Mindfulness ability" (d = 1,32) and "Trait anxiety" (d = 0,8) and important changes in the variable "Happiness" (d = 0.7). In conclusion, the application of a brief Mindfulness program is a good alternative for reducing anxiety in university students, be more aware of their thoughts and feelings and improve happiness.

Keywords: Mindfulness, Mindfulness ability, anxiety, happiness, university students.

Introducció

Al llarg de les últimes dècades, les teràpies utilitzades en l'àmbit de la psicologia han anat evolucionant, fins al punt que, actualment, podem trobar un gran ventall de mètodes. Cap al 1950 van aparèixer les teràpies conductuals de primera generació, sent la psicologia de l'aprenentatge (condicionament clàssic de Pavlov i condicionament operant de Skinner) la representant més significativa. Durant els anys 70 van emergir les teràpies cognitives-conductuals (TCC), les quals postulaven que els processos mentals eren l'origen de qualsevol alteració emocional o conductual. Així doncs, l'objectiu d'aquestes era identificar i transformar els pensaments disfuncionals per tal d'afavorir canvis en el comportament de les persones (Moreno, 2012). Finalment, a la dècada dels 90 han aparegut les teràpies de tercera generació, una nova aproximació empírica enfocada en els principis d'aprenentatge, centrant-se no solament en els pensaments, sinó que també en les experiències de les persones i en el context. Segons Mañas (2007), aquestes teràpies de tercera generació connecten amb processos relacionats amb l'acceptació psicològica, com per exemple els valors de la persona i les qüestions relacionades amb l'espiritualitat i la transcendència, utilitzant una forma de procedir dialèctica. Una de les teràpies a destacar en aquesta tercera generació pels beneficis que s'obtenen amb ella és la teràpia de reducció de l'estrès basada en l'atenció plena o *Mindfulness* (Kabat-Zinn, 2003).

El concepte de *Mindfulness*, “atenció plena” o “consciència plena” es descriu com la pràctica d'ancorar la nostra atenció en el moment present, prenent consciència de les coses que ens succeeixen a través d'una actitud de lliure judici o acceptació incondicional (Verni, 2015). Tot i que els seus orígens es remunten al Budisme Zen i a la pràctica Vipassana, la consciència plena és una filosofia de vida que s'ha anat desenvolupant durant mil·lennis en les diverses tradicions contemplatives d'orient i occident. Aquesta pràctica implica que la persona es centri en la tasca que està desenvolupant en el moment present, evitant que la ment divagui cap al passat o al futur, provocant en aquesta: energia, claredat de ment i alegria (Moreno, 2012). Es tracta d'atendre intencionadament a les experiències pròpies que es produeixen en l'aquí i l'ara, és a dir, atendre a la pròpia naturalesa de la ment moment a moment, acceptant-la sense jutjar-la (Siegel, 2010).

Segons Moreno (2012), la pràctica repetida de *Mindfulness* permet a la persona ser conscient dels seus pensaments i sentiments i desenvolupar l'habilitat de deslligar-se d'aquests durant les situacions d'estrès i ansietat, en comptes d'enganxar-se en preocupacions ansioses i altres patrons negatius de pensament. Al comprendre que els estats d'ànim, els pensaments i les sensacions no són estats que duren eternament, les nostres reaccions es calmen. Per aquest motiu, a través de la pràctica de *Mindfulness*, la persona és capaç de reconèixer i observar els seus pensaments avaluant cada circumstància vívida, per respondre a aquesta de forma creativa i efectiva, en comptes d'aferrar-se a ells com si fossin fets indiscutibles i reaccionar automàticament des dels patrons habituals (Segal et. al., 2007). Des de la percepció budista, “cultivar la consciència plena ens ajuda a viure amb profunditat cada moment de la nostra vida diària” (Moreno, 2012). D'aquesta manera, s'aconsegueix revertir els hàbits negatius de projectar constantment cap al passat i cap al futur, sense permetre a la persona viure plena i feliçment el present. Per aquest motiu, la pràctica del *Mindfulness* es concep com una via per interrompre el patiment i potenciar el benestar intern, a través de transformar la percepció que tenim de nosaltres mateixos i del nostre entorn. No obstant això, de la mateixa manera que succeeix amb altres habilitats, es necessita certa pràctica i dedicació per assolir-ne els beneficis que se'n deriven (Verni, 2015).

S'ha de tenir en compte que el *Mindfulness* no es limita exclusivament a la consciència del moment present amb acceptació, sinó que també abasta altres conceptes no menys importants, com ara: el discerniment, la saviesa, la llibertat interior, el coneixement i la contemplació dels nostres pensaments i emocions, l'amor o la compassió, etc. Per consegüent, diversos autors han intentat destacar els elements bàsics que conformen la pràctica del *Mindfulness*. Un d'ells és Bishop (2004; citat a Mañas, Justo, Montoya & Montoya, 2014), el qual identifica dos components bàsics de la consciència plena: en primer lloc, l'*autoregulació de l'atenció que s'ancora en l'experiència immediata*, permetent el reconeixement dels esdeveniments mentals i emocionals en el moment present i, en segon lloc, l'*orientació particular de la pròpia experiència al moment present*, que es caracteritza per la curiositat, l'obertura i l'acceptació. Altres autors com Baer i col·laboradors (2008), identifiquen cinc factors o comportaments bàsics del *Mindfulness*: a) *Observar*: capacitat del subjecte per a prestar atenció a les experiències internes i externes, com ara sensacions, pensaments o emocions; b) *Descriure*: posar en pròpies paraules certs esdeveniments, pensaments, emocions o qualsevol altra resposta personal; c) *Actuar amb consciència*: concentrar-se en l'activitat que es porta a terme, en lloc de comportar-se de forma automàtica; d) *No jutjar*: prendre una postura de "no avaluació" davant els pensaments i sentiments d'un mateix o dels altres; e) *Manca de reactivitat*: no respondre negativament a l'experiència interior, permetent que els pensaments i sentiments flueixin, sense quedar atrapats en ells.

No obstant això, també és important definir què no és "Plena consciència". Així doncs, Ronald Siegel (2011) esmenta un seguit de confusions comuns que cal evitar durant la pràctica de *Mindfulness*. En primer lloc, no es tracta de *deixar la ment en blanc*, sinó ser conscients dels nostres pensaments en tot moment i deslliurant-nos d'aquells que són irracionals o negatius. D'altra banda, no hem de *renunciar a les nostres emocions*, sinó tenir una major vivència i acceptació d'aquestes. La pràctica de *Mindfulness* no implica *apartar-nos de la vida*, ni tampoc buscar el retir "espiritual". No es busca la *benaurança eterna*, sinó acceptar totes les nostres experiències passades i no exclusivament aquelles que foren agradables. Tampoc es tracta de *fugir o minimitzar el dolor*, sinó assumir-lo, fer-nos més tolerants a aquest i entendre la seva importància en el transcurs de la vida. Finalment, la consciència plena no és *convertir-nos a una nova religió*, sinó que cada persona desenvolupi la seva pràctica que li sigui més pròpia i l'ajudi en el seu dia a dia.

Per consegüent, el *Mindfulness* ha adquirit un gran protagonisme en el món científic en les últimes dècades, especialment en l'àmbit clínic, on han demostrat la seva utilitat i eficàcia en el tractament de diverses malalties mèdiques, els trastorns psicològics, l'estrès crònic, la qualitat de vida i el benestar en general (Mañas, Justo, Montoya & Montoya, 2014; Miró et. al., 2011). Així mateix, diverses investigacions han posat en relleu la relació entre la pràctica de *Mindfulness* i el grau de felicitat manifest (Bellin, 2015; Campos et al., 2016; Choi, Karremans, & Barendregt, 2012). Per una banda, la investigació de Davidson et. al. (2003) remarca el fet que la pràctica freqüent de la meditació s'associa significativament amb una major activitat en l'escorça prefrontal esquerra, àrea del cervell relacionada amb l'experiència emocional positiva. Així mateix, un estudi realitzat per Smith, Compton i West (1995, citat a Choi, Karremans & Barendregt, 2011) demostra que les pràctiques de meditació poden afectar positivament en les puntuacions de felicitat dels participants. Per altra banda, en l'estudi de Campos et. al. (2016) s'evidencia la influència del *Mindfulness* amb el constructe de felicitat, especialment en els factors "Observar" i "Actuar amb consciència" que descriu el qüestionari *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ).

D'aquesta manera, els programes basats en l'entrenament de la plena consciència més reconeguts en la literatura científica són: *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT), *Dialectical Behavioral Therapy* (DBT) i *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Normalment, aquests programes s'organitzen en 8 sessions presencials, les quals han demostrat ser suficients per a obtenir beneficis. De la mateixa manera, cada cop hi ha un major interès a incorporar instruments que mesurin la capacitat de consciència plena per tal de dur a terme la investigació bàsica i clínica, així com entendre els mecanismes subjacents en el procés de canvi que incorpora (Cebolla et. al., 2012). No obstant això, l'aplicació del *Mindfulness* no només es limita en l'àmbit clínic, sinó que també comença a agafar major rellevància en altres contextos, com ara l'educació. Així ho exposa Oro i col·laboradors (2015) en la seva revisió bibliogràfica, on destaca diversos estudis amb estudiants de medicina i psicologia, en els quals s'ha aconseguit reduir l'ansietat i l'estrès i augmentar el rendiment acadèmic mitjançant l'entrenament de tècniques *Mindfulness* (Cardona-Arias, 2014; Cohen & Miller, 2009; De Vibe et al., 2013; Rosenzweig et al, 2003; Warnecke, Quinn, Ogden, Towle & Nelson, 2011). A Espanya, la investigació del *Mindfulness* en el context educatiu encara és molt recent, tot i que diversos estudis han mostrat els efectes beneficiosos de la pràctica de *Mindfulness* en alumnes (Arias, Franco & Mañas 2010; Gallego, Aguilar, Cangas, Langer & Mañas 2014; Galtier & Hoyo, 2016; Justo et. al., 2011; Mañas et. al., 2011 & 2014).

No obstant això, per què cal ensenyar *Mindfulness* als estudiants universitaris? Estudis recents han demostrat com la majoria dels estudiants universitaris experimenten nivells d'ansietat i estrès elevat durant la seva estança a la universitat, especialment en els primers anys de carrera (Balanza, Morales & Guerrero, 2009; Bayram & Bilgel, 2008; Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa & Barkham, 2010; Martínez-Otero, 2014; Pimienta, de la Cruz & Díaz-Véliz, 2016; Regehr, Glancy & Pitts 2013). Així mateix, alguns resultats posen de manifest l'escassetat actual de programes d'ajuda especialitzada o d'acompanyament per a solucionar aquesta problemàtica; i és que el món universitari presenta un conjunt d'exigències socials, organitzacionals i acadèmiques molt més complexes a les viscudes durant l'ESO o el Batxillerat, de manera que els joves nouvinguts no sempre tenen la informació o la preparació suficient per a fer front a les demandes que implica estudiar a la universitat (Martínez-Otero, 2014).

Així doncs, tenint en compte que l'ansietat és un fenomen recurrent en els estudiants universitaris, que interfereix negativament en la seva salut i el rendiment acadèmic, tal com indiquen els autors mencionats, el *Mindfulness* és una bona eina per a solucionar aquesta problemàtica. Tot i així, no hem d'oblidar que l'ansietat s'entén com a una resposta emocional adaptativa, que té com a objectiu ajudar-nos a mobilitzar els recursos necessaris per a adaptar-nos i superar les adversitats del nostre entorn. Els problemes sorgeixen quan la magnitud d'aquesta resposta es torna excessiva. Com expliquen Bhave i Nagpal (2005), l'ansietat pot tornar-se una malaltia de simptomatologia greu i duradora que interfereix en la vida quotidiana de l'estudiant. Així doncs, molts joves amb ansietat veuen reduït el seu rendiment acadèmic, la capacitat d'atenció i concentració, així com l'autoestima o benestar general. Per tant, és de vital importància ensenyar als universitaris estratègies eficaces per a contrarestar els efectes nocius que se'n deriven de l'ansietat.

En resum, la literatura disponible ens porta a hipotetitzar la realització de programes de *Mindfulness* pot incidir en l'ansietat, la felicitat i la capacitat de consciència plena, sent efectiva per reduir l'estrès i millorar l'estat de salut de les persones.

Amb la finalitat d'aportar noves línies de recerca, s'ha dissenyat un breu programa de *Mindfulness* destinat a estudiants de primer curs de Psicologia de la UAB. El programa consta de 3 sessions

presencials (en lloc de les 8 estàndards), per tal d'ajustar-se als atreïats horaris dels estudiants, amb una estructura basada en les dimensions del qüestionari *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ): observar, descriure, actuar amb consciència, no reaccionar i no jutjar. Així doncs, l'objectiu principal d'aquest estudi pilot és conèixer si l'aplicació d'un programa de *Mindfulness* de 3 sessions és capaç de: A) reduir l'ansietat, B) augmentar la capacitat de consciència plena i C) millorar la felicitat en un grup d'estudiants que estan cursant primer de Psicologia. Per tant, d'aquest objectiu se'n deriva la següent hipòtesi: "L'aplicació d'un breu programa de *Mindfulness* augmentarà la felicitat i capacitat de consciència plena, i reduirà l'ansietat dels participants, obtenint diferències entre ambdós grups".

Mètode

Disseny

Pel present estudi es va emprar un disseny mixt quantitatiu i qualitatiu de tipus experimental de comparació de grups pretest-posttest, procedint a la comparació dels resultats entre els diferents grups (experimental i control) i les diferents mesures (pretest i posttest).

Participants i estratègia de captació

La mostra del present estudi estava constituïda per 19 estudiants de primer curs de la Facultat Psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona, amb edats compreses entre els 18 i 23 anys. El grup experimental estava format per 10 participants, mentre que el grup control estava format per 9 participants. L'assignació dels subjectes a un grup o l'altre es va realitzar mitjançant un procés de distribució a l'atzar, controlant-se la variable "sexe" perquè hi hagués un nombre similar de nois i noies en ambdós grups i així evitar la interferència d'aquesta variable en els resultats de l'estudi. El procés de selecció dels participants es va efectuar mitjançant una exposició oral de l'estudi durant la tercera classe presencial de l'assignatura "Processos psicològics: Atenció i percepció". A continuació, es va proporcionar un full d'inscripció a tots els estudiants interessats (veure Annex 1), excloent tanmateix a tots aquells que manifestaven haver tingut alguna experiència prèvia amb la meditació. Inicialment, es varen inscriure un total de 28 participants, dels quals es varen seleccionar 20 (5 nois i 15 noies). Un cop tots els estudiants varen firmar els fulls de consentiment informat (veure Annex 4), es va procedir a l'assignació al grup experimental o control de forma aleatòria. Cal esmentar que durant el procés d'intervenció un dels participants del grup control va abandonar l'estudi per incompatibilitat amb els horaris laborals.

Instruments d'avaluació

Primer de tot es van obtenir les dades demogràfiques dels participants, tals com l'edat, el sexe i l'experiència prèvia amb *Mindfulness*, mitjançant una taula de reclutament (veure Annex 1). Un cop reclutats els participants, es van realitzar entrevistes semiestructurades pre-tractament –just abans d'iniciar el programa- i post-tractament –just després de finalitzar-lo- al grup experimental per tal de recollir informació qualitativa (veure Annex 3). Aquestes van ser gravades –amb el previ consentiment dels participants- i transcrites literalment. Posteriorment, es va procedir a l'administració de tres autoinformes a ambdós grups per tal d'avaluar la felicitat, l'ansietat i la capacitat de consciència plena dels participants (veure Annex 2):

- *The Pemberton Happiness Index* (PHI) de Hervás i Vázquez (2013), és un qüestionari amb elevada consistència interna i validesa convergent, que avalua el grau de benestar i felicitat del subjecte. Conté 11 ítems relacionats amb diferents dominis del benestar i 10 elements relacionats amb el benestar experimentat el dia anterior. La suma d'aquests ítems genera un índex de benestar combinat. La puntuació total oscil·la entre 0 i 10 punts, per tant, una puntuació elevada indica major felicitat (Campos, et al., 2016).
- *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) de Spielberger, Gorsuch, Lushene i Cubero (2011), avalua el grau d'ansietat tret i d'ansietat estat (propensió ansiosa relativament estable de la persona) del subjecte. Cadascuna d'aquestes escales conté 20 ítems amb una escala Likert de 0-3 punts. Tot i així, en el present estudi només s'ha utilitzat l'escala d'ansietat tret, ja que l'ansietat estat mostra índexs de fiabilitat test-retest baixos. Per tant, la informació que aportaria no seria rellevant. La puntuació d'ansietat estat pot oscil·lar des de 0 fins a 60 punts, per tant, a major puntuació, major ansietat.
- *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) de Baer et al. (2008), avalua la disposició personal a ser conscient de la vida diària (Campos, et al., 2016). Consta de 39 ítems agrupats els 5 factors: observar (donar-se compte de la presència i atendre les experiències internes i externes), descriure (etiquetar les experiències internes), actuar amb consciència (atendre plenament l'activitat del moment sense actuar de forma mecànica), no jutjar (prendre una postura no avaluadora dels propis sentiments i pensaments) i no reaccionar (deixar passar els pensaments i sentiments sense quedar-se atrapat en ells). Les quatre primeres dimensions es puntuen de 0 a 40, mentre que l'última –no reaccionar– es puntua de 0 a 35. Per tant, a major puntuació, major és la capacitat avaluada.

Disseny del programa

La intervenció d'aquest estudi va consistir en 3 sessions grupals de 120 minuts de durada, amb una periodicitat setmanal, on s'ensenyaven i es practicaven diverses tècniques de *Mindfulness*. El programa es va dissenyar seguint l'estructura dels 5 factors del qüestionari FFMQ (Baer et al., 2008), amb l'objectiu que els participants experimentessin el moment present i fossin capaços de contemplar els seus pensaments i emocions des d'una actitud de consciència plena. Cada sessió del programa incloïa 4 blocs principals, els quals es detallen a continuació:

1. **Presentació de la sessió:** introducció dels continguts a treballar i descripció dels exercicis de meditació a practicar, així com una breu explicació dels beneficis que se'n deriven de la seva execució. Així mateix, s'efectua un recordatori de la sessió anterior i un feedback sobre els efectes experimentats durant la pràctica de les tasques per a casa.
2. **Meditació formal conscient:** realització de diverses tècniques de meditació (assegut, caminant, escaneig corporal, amor i compassió, etc.) amb l'objectiu d'augmentar la capacitat d'observar i experimentar sensacions corporals, pensaments i sentiments, fins i tot quan són desagradables; disminuir la reactivitat o l'estrès cap a experiències negatives; actuar amb major atenció i consciència en aquelles activitats quotidianes del dia a dia (no anar amb el pilot automàtic) i, finalment, centrar-se en l'experiència sense posar-li etiquetes ni emetre judicis.
3. **Discussió i feedback:** els participants comparteixen les seves experiències en grup i es discuteixen els efectes de la pràctica de les meditacions revisades al llarg de la sessió. També s'avaluen possibles dificultats sorgides durant la pràctica.

4. **Tasques per a casa:** els participants reben un dossier amb un conjunt d'activitats de meditació formal (veure Annex 5), així com instruccions per aplicar tècniques de consciència plena a l'estudi. Aquestes activitats s'efectuen entre sessió i sessió.

Finalment, una setmana després de finalitzar el programa, es van realitzar les mesures post-test amb els mateixos instruments, tant en el grup experimental com en el grup control, així com les entrevistes de devolució al grup experimental.

Descripció de les sessions del programa

A l'inici de la primera sessió, es va realitzar una breu introducció sobre l'estructura del programa i es varen presentar les normes de grup, com ara la puntualitat, l'assistència, la confidencialitat, la importància de realitzar les tasques per a casa, etc. Posteriorment, es va realitzar una breu introducció teòrica sobre el concepte de *Mindfulness*, tot exposant diferents exemples tan icònics com en vídeo, per tal que els participants tinguessin una noció més profunda d'aquest. A continuació, es va realitzar una breu explicació sobre els dos primers factors del FFMQ *Observar i Descriure*, seguit de la pràctica de dues meditacions (asseguda i caminant) i d'un feedback posterior sobre l'experiència. Finalment, es va realitzar una reflexió final de tot el contingut vist durant la sessió. A més, es varen exposar les tasques que havien de realitzar a casa durant aquella setmana, recordant la importància de dur-les a terme, i se'ls va entregar el dossier per poder-les complimentar.

La segona sessió va començar amb un breu feedback respecte al que es va estar realitzant durant la setmana anterior i les tasques que havien realitzat a casa, reforçant els exercicis que s'havien realitzat i donant retroalimentació als participants. Posteriorment, es va procedir a realitzar cinc minuts de meditació asseguts a la cadira. En aquesta sessió es va introduir el factor de *No jutjar*, seguit de la realització d'un exercici d'empatia i escolta reflexiva. Cal remarcar la importància que se'ls va posar a tots als participants a què expressessin com se sentien, que tal els hi havia anat l'exercici realitzat, etc. Seguidament es va efectuar un exercici d'escaneig corporal, on es va guiar als participants en portar l'atenció conscient a cada una de les parts del cos, observant les diferents sensacions que experimentessin. Finalment, es van exposar les tasques que havien de realitzar a casa durant aquella setmana i, un cop més, es va posar en relleu la importància de realitzar-les.

La darrera sessió va començar amb un breu feedback respecte el que s'havia realitzat durant la setmana anterior, així com de les tasques que realitzades a casa, reforçant els exercicis que s'havien realitzat i donant retroalimentació als participants. Posteriorment, es va procedir a la realització de la meditació, aquest cop de 7 minuts. Després que cada participant exposés la seva experiència, es va procedir a l'abordatge dels últims dos factors: *Actuar amb consciència* i *No reaccionar*. Per abordar aquest factor, es va realitzar un exercici pràctic relacionat amb l'ansietat davant els estudis. Posteriorment, es va realitzar una discussió sobre els exercicis, així com la presentació d'una sèrie de directrius per a gestionar les emocions negatives i potenciar l'autoestima en qualsevol àmbit de la persona. A continuació, es va procedir a la realització de la meditació d'amor i la compassió cap a un mateix. Per acabar, es va fer un exercici de cloenda, per tal que els participants tinguessin l'oportunitat d'expressar que havien sentit durant la realització del programa i els beneficis que havien aconseguit amb el mateix (Annex 6). A més, se'ls va recordar la importància de seguir practicant la resta d'exercicis del dossier de tasques per a casa, per tal de mantenir tots els beneficis i millorar la seva felicitat i qualitat de vida.

Quadre 1. Resum del programa d'intervenció

Sessió	Activitats	Tasques per a casa*
1	<ul style="list-style-type: none"> • Presentació dels investigadors a tots els participants. • Explicació teòrica sobre el <i>Mindfulness</i> i exposició dels beneficis que se'n deriven de participar en el programa. • Introducció dels factors <i>Observar</i> i <i>Descriure</i>. • Explicació i consideracions prèvies necessàries per efectuar de la pràctica de la meditació asseguda i caminant. • Pràctica meditació asseguda (5 min).* • Pràctica meditació caminant (10 min).* • Feedback sobre les dues pràctiques anteriors. • Reflexió final de tots els continguts vists a la sessió. • Establiment tasques per a casa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meditació asseguda cada dia durant 5 min. • Meditació caminant 3 dies a la setmana, durant 10 min. • Activitat dels 3 regals. • Auto-registre dels pensaments i emocions, durant 7 dies.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback de les tasques realitzades durant la setmana. • Pràctica meditació asseguda (5 min). • Introducció del factor <i>No jutjar</i>. • Pràctica exercici empatia i no judici per parelles. • Explicació i pràctica de la meditació escaneig corporal (10 min).* • Feedback sobre les pràctiques anteriors. • Reflexió final de tots els continguts vists a la sessió. • Establiment tasques per a casa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meditació asseguda cada dia durant 10 min. • Meditació escaneig corporal durant 15 min. • Pràctica informal: dutxa, conducció, dinar, estudi, etc. • Activitat dels 3 regals.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback de les tasques realitzades durant la setmana. • Pràctica meditació asseguda (7 min). • Activitat sobre l'ansietat en l'estudi. • Introducció dels factors <i>Actuar amb consciència</i> i <i>No reaccionar</i>. • Consell per practicar <i>Mindfulness</i> en l'estudi.* • Exposició directrius per gestionar emocions negatives i potenciar l'autoestima.* • Pràctica meditació de l'amor i compassió cap a un mateix.* • Reflexió final sobre la sessió i sobre el programa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meditació de l'amor i la compassió cap a un mateix. • Activitat dels 3 regals. • <i>Opcional</i>: activitats estudi flexible davant d'exposicions orals, exàmens, treballs en grup, etc.

*Nota: totes les activitats de meditació i tasques per a casa es troben descrites a l'Annex 5.

Consideracions ètiques

Abans d'iniciar l'estudi, es varen lliurar fulls de consentiment informat (*veure Annex 4*) a tots els participants amb l'objectiu que expressin el seu acord amb les condicions de l'estudi i confirmessin la seva col·laboració i compromís amb l'equip d'investigació. D'altra banda, els subjectes eren lliures de retirar-se de la investigació en qualsevol moment i sense rebre cap tipus de sanció per part dels investigadors.

L'estudi ha garantit el dret dels participants a l'estricta confidencialitat, seguint la llei orgànica 15/1999 de protecció de dades. Així mateix, s'assegura la no violació de la intimitat personal i la no distribució pública de les dades recollides durant l'estudi. De la mateixa manera, s'assegura la no manipulació de la informació i dades extretes en les entrevistes i qüestionaris administrats, així com l'aportació de resultats fiables i vàlids en l'informe final. Cada investigador ha assegurat la no maleficència en les seves accions, ajustant la seva pràctica als principis ètics que regeixen la investigació científica amb subjectes humans, i garantint el tracte igualitari cap a tots els participants. Per consegüent, s'ha assegurat el benestar, el respecte i la lliure expressió de tots els participants durant el transcurs de l'estudi.

Per últim, als subjectes del grup control se'ls hi va oferir l'oportunitat de participar en el programa de consciència plena (un cop finalitzada la recollida de dades post-tractament) com a compensació per haver-se inscrit a l'estudi, ja que no es disposava dels suficients recursos per oferir una recompensa econòmica.

Anàlisi estadística

L'anàlisi estadístic s'ha efectuat mitjançant el paquet estadístic STATA, en la seva versió 13.1. En primer lloc, es va realitzar l'anàlisi descriptiu de les mitjanes i desviacions típiques de les puntuacions corresponents al grup control i experimental per a cadascuna de les variables d'estudi, així com per a cada fase d'avaluació.

Per constatar l'existència de diferències intragrup, es va efectuar la prova de normalitat Shapiro-Wilk, per tal d'examinar si totes les puntuacions seguien o no una distribució de llei normal. Seguidament, es va aplicar la prova *T de Student per a mostres relacionades*. L'efecte de la intervenció després de les 3 sessions es va avaluar mitjançant el canvi en les puntuacions del grup experimental respecte el grup control. Per valorar la magnitud del canvi obtingut en ambdós grups, un cop finalitzada la intervenció, es va emprar la "D" de Cohen (1988), la qual s'obté mitjançant l'aplicació de la següent fórmula: $d = (M2 - M1) / SD$. D'aquesta manera, valors superiors a 0.8 indiquen canvis molt importants, entre 0.5 i 0.8 canvis importants, per sota de 0.5 canvis mitjans i, per últim, menors de 0.2 fan referència a magnituds baixes (Cohen, 1988).

Per determinar l'existència de diferències intergrup, es va efectuar una prova *T de Student per mostres independents*. No obstant això, les puntuacions de la variable "Felicitat" no seguien una distribució normal, per la qual cosa es va aplicar la prova no paramètrica *U de Mann-Whitney*. Finalment, també es va calcular la *D de Cohen* per tal de valorar la magnitud de canvi del grup experimental respecte al grup control.

Anàlisi temàtic

Respecte al tractament de les dades recollides a través de les entrevistes semiestructurades efectuades al grup experimental, es va efectuar un anàlisi temàtic de la informació. Per consegüent, en primer lloc es va procedir a la transcripció de totes les entrevistes, seguida d'una lectura exhaustiva del material recollit, amb l'objectiu d'identificar els diversos blocs de contingut i anotar les idees generals de cadascun d'ells. En segon lloc, es va efectuar una codificació i organització de les dades, identificant 4 temàtiques principals (*ansietat, consciència plena, felicitat i altres temàtiques*) i 4 sub-temàtiques (*ansietat en l'estudi, ansietat en altres àrees, estratègies per afrontar l'ansietat, viure el moment present i pensament conscient*), que van en consonància amb l'objectiu de l'estudi. Posteriorment, es va procedir a la cerca i selecció d'aquelles cites més representatives de cada una de les entrevistes post-tractament, en les quals els participants proporcionen la seva percepció dels canvis experimentats després del programa. Per últim, es va procedir a la interpretació de la informació extreta del buidatge, així com a l'argumentació dels resultats obtinguts en aquest anàlisi.

Resultats

L'edat mitjana dels 19 participants de l'estudi és de 18,94 anys (SD=1.75). Respecte a la variable sexe, la mostra està formada per 5 homes (26%) i 14 dones (74%). Aquesta descompensació es deu a les característiques de la pròpia població estudiada. Referent a la comparació entre les puntuacions de la línia base entre ambdós grups (between), no s'observen diferències estadísticament significatives ni en l'edat ni en cap de les variables estudiades (*veure Taula 1*). Tots els participants varen completar el 100% la intervenció. Aquells que no varen poder assistir a la sessió presencial, se'ls va oferir la possibilitat d'assistir a una sessió de recuperació presencial durant la mateixa setmana.

Taula 1. Comparació de les puntuacions línia base entre grup control i experimental.

Variable	Grup control N = 9 M (SD)	Grup experimental N = 10 M (SD)	Grau de significació
Edat	18.44 (0.73)	19.2 (2.10)	0.804
Ansietat Tret	26.11 (8.33)	23.4 (8)	0.479
Felicitat	7.15 (0.43)	6.63 (1.19)	0.218
Consciència plena	125.78 (22.88)	122 (14.45)	0.669
Observar	24.11 (6.31)	23.3 (6.15)	0.780
Descriure	28.56 (7.14)	28.1 (6.28)	0.884
Actuar amb consciència	24.78 (4.55)	23.5 (5.58)	0.594
No jutjar	26.56 (6.88)	25.9 (5.68)	0.823
No reaccionar	21.78 (5.09)	21.2 (4.51)	0.796

M = Mitjana. SD = Desviació Estàndard.

Resultats quantitatius

Realitzada la comparació entre les puntuacions de la línia base i l'avaluació post-test en el grup experimental, podem observar els següents resultats (veure Taula 2):

- L'*Ansietat Tret* ha disminuït 8,4 punts, la qual s'esdevé una diferència estadísticament significativa. Així mateix, la magnitud del canvi es considera molt important ($d=1.36$). Respecte a la comparació amb el grup control, s'observa una diferència estadísticament no significativa de 5,29 punts, conjuntament amb una magnitud de canvi molt important ($d=0.80$).
- La *Felicitat* dels usuaris ha augmentat 0,52 punts, sent una diferència estadísticament no significativa. Tot i així, la magnitud de canvi es considera entre mitjà i important ($d=0.51$). Respecte a la comparació amb el grup control, s'observa una diferència de 0,50 punts, la qual no és estadísticament significativa. Així mateix, la magnitud de l'efecte s'esdevé important ($d=0.70$).
- La capacitat de *Consciència plena* ha augmentat 20,5 punts, la qual es considera una diferència significativa i amb un efecte de canvi molt important ($d=1.32$). Per altra banda, a cadascuna de les escales del qüestionari de consciència plena s'observen diferències estadísticament significatives, excepte en *No jutjar* i *No reaccionar*, amb una magnitud d'efecte que oscil·la entre el 0.31 i el 1.46. En comparació al grup control, el contrast és estadísticament significatiu per a totes les variables estudiades, excepte *No jutjar* ($d=1,38$; $p>0.5$). De la mateixa manera, l'efecte de canvi és molt important en totes les variables excepte *No jutjar* ($d=0.22$).

Per últim, no s'observen diferències significatives per cap de les variables estudiades en el grup control quan s'efectua la comparació intragrup de les puntuacions.

Taula 2. Canvi puntuacions dins d'un mateix grup (within), i entre ambdós grups (between).

Variable	Grup control N = 9				Grup experimental N = 10				Diferències entre-grups	
	M. línia base M (SD)	M. Post-test M (SD)	Dif	D	M. línia base M (SD)	M. Post-test M (SD)	Dif	D	Dif	D
Ansietat Tret	26.11 (8.33)	23 (9.06)	3.11	0.36	23.4 (8)	15 (3.43)	8.4 ^b	1.36	5.29	0.80
Felicitat	7.15 (0.43)	7.17 (0.35)	0.02	0.05	6.63 (1.19)	7.15 (0.79)	0.52	0.51	0.50	0.70
Consciència plena	125.78 (22.88)	125.78 (17.75)	0.00	0.00	122 (14.45)	142.5 (12.19)	20.5 ^b	1.53	20.5 ^b	1.32
Observar	24.11 (6.31)	25.78 (6.33)	1.67	0.26	23.3 (6.15)	29.7 (4.31)	6.4 ^b	1.20	4.73 ^a	0.97
Descriure	28.56 (7.14)	28 (7.52)	0.56	0.07	28.1 (6.28)	30.3 (6.27)	2.2 ^a	0.35	2.75 ^a	1.07
Actuar amb consciència	24.78 (4.55)	24.89 (4.40)	0.11	0.02	23.5 (5.58)	30.4 (3.63)	6.9 ^b	1.46	6.79 ^a	1.15
No jutjar	26.56 (6.88)	26.78 (5.76)	0.22	0.03	25.9 (5.68)	27.5 (4.45)	1.6	0.31	1.38	0.22
No reaccionar	21.78 (5.09)	20.33 (4.58)	1.44	0.30	21.2 (4.51)	24.6 (3.56)	3.4	0.83	4.84 ^a	1.03

M= Mitjana / SD = desviació estàndard. / Dif = diferència entre mitjanes / D = "d" de Cohen, estadístic per mesurar el grau de canvi. // ^a $p<0,05$; ^b $p<0,01$

Resultats qualitatius

Ansietat general, ansietat en estudis i estratègies per afrontar-la

Pel que fa a la variable “*Ansietat*”, la majoria dels participants destaquen una reducció d’aquesta gràcies a la realització del programa, tant l’ansietat relacionada amb els estudis com l’ansietat en qualsevol altre àmbit de la vida. A continuació es mostren alguns exemples:

- *“Abans patia molta ansietat davant els estudis, ara ja no. No sé, he notat un canvi molt fort. Flueixo. Normalment abans em tensava molt, em saturava i del mal de cap que tenia no podia estudiar. Ara això ja no em passa. És el que t’he dit, vaig fent i deixo que tot flueixi.”*
- *“Ara estic més relaxada, però no sé si és perquè no tinc exàmens, però estic millor. Sincerament, a la primera entrevista, una mica més i em poso plorar –parlant de les seves preocupacions sobre els estudis-, i actualment ja no tinc tantes ganes de plorar pels exàmens, ni res de tot això. M’ha anat molt bé fer el programa.”*
- *“Ara em sento menys ansiosa que abans. Abans era tenir ansietat per tot: ansietat perquè arribo tard, ansietat quan no he fet això o allò, ansietat perquè demà he de fer no sé què, etc. Però ja no és així.”*

En tots els casos vàrem preguntar si les estratègies que utilitzaven per reduir l’ansietat eren les mateixes abans i després d’aplicar el programa. La resposta que vàrem rebre dels participants manifesta haver-se produït un canvi: abans utilitzaven la resistència, l’evitació i la distracció per tal d’esvair-se i no afrontar el problema. En canvi, gràcies a la realització del programa, els participants van ser capaços de canviar la forma de fer front a l’ansietat, a través d’analitzar-la i acceptant-la sense cap judici. A continuació, se’n mostren algunes cites d’exemple:

- *“A vegades quan estic ansiosa o neguitosa no faig meditació ni res, sinó que analitzo que estic pensant i etiqueto el pensament. A més, intento buscar la solució, i si no es pot doncs ho deixo passar.”*
- *“Abans sempre que tenia ansietat plorava, m’estressava i generalment entrava en bucle. No tenia alternativa. Simplement em passava l’estona plorant fins que se’m passava. Ara ho afronto d’una altra manera. Intento analitzar el que m’està passant per entendre-ho i acceptar la situació.”*
- *“Sóc capaç de tallar els pensaments sense que es faci una bola, la meua ansietat s’ha vist disminuïda, i ara sóc capaç de fixar-se més en el moment present.”*

D’altra banda, cal esmentar que alguns dels participants afirmaven no haver aconseguit eliminar l’ansietat després de les sessions del programa, però si reduir-la mitjançant un canvi en la manera de percebre-la, així com d’actuar enfront aquesta:

- *“La meua ansietat pels estudis no ha canviat, en segueixo tenint. El que si ha canviat és la forma com afronto ara les coses.”*

Consciència plena, pensaments conscients i vivència del moment present

Respecte a la variable “*Consciència plena*”, s’observa com la majoria dels participants han augmentat la seva capacitat de *Mindfulness*, sobretot respecte a viure el moment present. A continuació es mostren alguns exemples:

- *"Ara visc més el moment present, però sí que és cert que haig de practicar molt més. No podria dir que visc el present cada dia, però sí que l'he millorat molt."*
- *"Intento prestar atenció a totes les activitats que realitzo, és a dir, que no se me'n vagi el cap a altres coses mentre faig deures, per exemple. Sí que hi ha vegades que em costa, sobretot quan tinc moltes coses a fer, llavors faig servir la meditació d'etiquetar i em va molt bé."*
- *"No visc el moment present durant les 24 hores del dia, perquè també m'agrada descontentar o deixar la ment flotant en el no-res, però sí que noto que toco més de peus a terra en el moment present que abans."*
- *"M'atacava amb el comentari 'havia de fer i no ho he fet'. Ara com que visc més el present que diguem i gràcies a aquestes sessions m'han fet enfocar-ho d'una altra manera i canviar els pensaments. En comptes de 'havia de' és un 'faré això ara i el que no em doni temps ho faré demà'."*

Tot i així, cal destacar que un dels participants afirma no haver experimentat canvis, a causa del fet que ja es percebia a si mateix com a una persona conscient dels seus pensaments i emocions, així com capaç de viure el moment present. Tot i així, el participant no treu importància als beneficis que se'n deriven del Mindfulness:

- *"En aquest aspecte, segueixo més o menys igual. Sempre he viscut el moment present, ja que és una cosa que ve de família. Però crec que el Mindfulness és útil en el sentit que et dona eines bastant estructurades per saber com fer-ho."*

Per altra banda, alguns participants mostren canvis significatius en el seu flux de pensaments, sent més conscients d'aquells pensaments positius i negatius que abans no tenien tant en compte, així com adquirint una nova percepció d'aquests. A més, manifesten ser capaços de detectar quan entren dins d'una espiral de negativitat, i saber com sortir-ne d'ella. A continuació es mostren alguns exemples:

- *"M'he adonat que cada vegada tinc més pensaments positius, és a dir, no m'ataco tant a mi mateixa ni em jutjo per fer o no fer 'x' coses. També sóc més conscient dels pensaments que tinc i m'és molt més fàcil identificar-los i etiquetar-los ràpidament."*
- *"Clar que tinc pensaments negatius, com tothom suposo, però ara els controlo molt més amb la relaxació i les meditacions, els identifico abans i els transformo en positius, els afronto i els intento modificar. Veig els problemes des d'un enfocament molt diferent, és a dir, d'una manera més ordenada."*
- *"Em preocupen les mateixes coses que abans, però no li dono tanta importància a coses que no la tenen, que això és una cosa que feia molt abans de realitzar el programa. Sóc més conscient dels meus pensaments i intento no magnificar per dir-ho d'alguna manera."*
- *"Ara controlo molt més el flux dels meus pensaments. És a dir, no m'enganxo a ells. Vaig fent. És qüestió de seguir treballant a casa aquestes tècniques."*
- *"Penso ara mateix que estic bé, que tot se solucionarà, que m'he d'acceptar a mi mateixa. Quan vaig començar aquest procés de Mindfulness estava en un dels moments més difícils de la meua vida, i sí, tenia molts pensaments negatius. Gràcies al Mindfulness la cosa ha canviat."*
- *"El meu pensament ha canviat. El programa m'ha ajudat a reflexionar sobre el fet que problemes que probablement jo consideri trivials o personalment no m'afectin gens, a altres persones si els hi*

afecten molt. És a dir, no pel fet que a mi no m'afectin a mi vulgui dir que aquests problemes no siguin tan importants."

Felicitat

Respecte a la variable "*Felicitat*", molts dels participants manifesten haver experimentat un canvi positiu en aquesta dimensió de la vida després d'haver finalitzat el programa d'intervenció:

- *"Si jo estic bé, puc estar feliç amb la resta. He notat un canvi, abans necessitava sempre el suport d'altres persones. Ara no, necessito estar bé amb mi mateixa per sentir-me feliç i estar bé amb la resta."*
- *"La meua felicitat actual es basa en la perspectiva que pugui tenir jo del món. Ara veig oportunitats on abans veia problemes. Així que, ¿perquè no he d'estar feliç?"*
- *"Em considero feliç, fins i tot més que abans. M'he adonat que si no estic bé amb mi mateixa i no em vull a mi mateixa no podré estar bé amb els altres i transmetre felicitat."*

Com es pot observar en les cites anteriors, l'augment de la felicitat els participants es deu a un canvi de perspectiva de la realitat, acompanyada de la sensació d'increment de l'autonomia personal, o la manifestació d'un major grau d'acceptació d'un mateix, conceptes que es treballen a través de la pràctica del *Mindfulness*. No obstant això, no tots els subjectes expressen haver experimentat un canvi en aquesta variable, com podem veure a continuació:

- *"Ara estic menys feliç del que normalment estic. Vinc d'un any ple d'estímuls, perquè vaig acabar el batxillerat i me'n vaig anar a viatjar. L'any de la meua vida. Va ser molt complicat tornar. Al principi d'aquest any de la carrera tenia els estímuls de conèixer un munt de gent nova cada dia, classes noves, etc., i això em mantenia més o menys a "flote", però ara penso: "ostres, la rutina és real". En aquest aspecte el programa a mi no m'ha ajudat a ser més feliç."*

Finalment, sembla que la pràctica de consciència plena també és capaç d'influir en la percepció de la felicitat i fer conscient els sentiments, com bé explica una de les participants:

- *"Crec que la meua felicitat ha augmentat gràcies al programa, sobretot gràcies a l'última meditació (amor i compassió), la qual em va portar a fer neteja emocional [...]. Durant la primera entrevista et vaig comentar que tenia una relació complicada amb un noi, la qual he decidit tallar definitivament [...]. Suposo que la resposta la tenia, però el meu cor em deia que encara l'estimava. Tot i així, ara el meu cap em diu: 'ets molt jove com per haver de suportar tantes ratllades'."*

Altres temàtiques

D'altra banda, presentem cites sobre "*Altres temàtiques*" relacionades amb el programa d'intervenció, les quals considerem importants fer una breu menció. En primer lloc, alguns participants posen especial èmfasi en la necessitat d'establir una continuïtat en la pràctica de *Mindfulness*, per tal d'establir un bon hàbit d'aquest:

- *"Encara em queda feina. No ho practico gaire a casa, i suposo que per això encara em segueix passant els mateixos problemes."*

- *"Al principi practicar és complicat perquè arribes a casa i penses: 'Ostres, ara m'he de posar a meditar amb tot el que he de fer?'. Sembla contraproductiu perquè creus que perdràs el temps. Però després ho fas i va genial! Sento que no és qüestió de perdre temps, sinó d'invertir per guanyar."*

Alguns dels subjectes manifesten haver canviat la seva perspectiva davant dels problemes, especialment quan hi ha terceres persones implicades, optant per una postura més assertiva, d'amor propi, així com de reconeixement i empatia amb els altres:

- *"Ja no m'embolico tant amb els problemes dels altres. Abans m'exposava a fer moltes coses per aconseguir els altres. M'ha ajudat molt a centrar-me en mi mateix, el que m'ha ajudat a adonar-me'n del que valc, del que realment penso i vull fer."*
- *"El fet d'explicar-nos les preocupacions sense jutjar em va fer veure que tots tenim problemes i que tots som un, som com un mirall. Realment si ens centrem en els nostres problemes, no ens adonem que altres també en tenen i potser més greus, i que no tot és vida o mort. Li dónes menys rellevància als teus, perquè veus que tothom té i et sents acceptat. Et dóna la sensació que no estàs sola."*

Per últim, alguns participants mostren haver canviat la seva percepció de si mateixos o autoconcepte, atorgant-se major valor i acceptació a les seves virtuts i defectes. A continuació, presentem dues cites que exemplifiquen aquest fet:

- *"Em veig més conscient de mi mateixa i les meves emocions. És com aprendre a millorar i perdonar-se a un mateix. És qüestió d'analitzar-te a tu mateix per veure que canvis per a les pròximes situacions."*
- *"No recordo quina sessió era però em vàreu fer veure que tenir sentiments negatius no és una cosa que hàgim de fugir, sinó que els hem d'acceptar i els hem de viure. Si estàs trista no passa res, estigues trista. Abans em considerava inestable, sobretot quan em posava trista [...]. Ara és com que tinc tots els estats d'ànim que tenia abans, però si ara en tinc un, encara que sigui negatiu el visc, i no passa res. Comprend que els tingui, de la mateixa manera que altres persones els tenen."*

En addició, comentar que les expectatives que plantejaven els participants abans de realitzar el programa es varen complir segons el feedback rebut a les entrevistes post-tractament. Per altra banda, tots els participants van destacar els beneficis que els hi havia aportat la realització del programa, així com els canvis en la seva actitud, consciència i percepció del món envers les seves emocions i comportaments.

Discussió

Un cop analitzats els resultats del present estudi, es confirma la hipòtesi de partida de la investigació, és a dir: el programa de *Mindfulness* ha produït millores significatives en el grup experimental –en comparació amb el grup control–, en la variable "Capacitat de *Mindfulness*", "Ansietat tret" i "Felicitat", tot i que en aquesta última no es troben diferències significatives en l'anàlisi estadístic. No obstant això, considerem que alguns dels resultats s'han de matisar.

Pel que fa a la variable "Ansietat Tret", es pot observar que no apareixen diferències significatives entre el grup control i el grup experimental quan es realitza el contrast de les diferències pretest i posttest.

No obstant això, la magnitud de l'efecte és de 0,8 punts, per la qual cosa es pot considerar que es tracta d'un canvi rellevant respecte a la reducció d'ansietat en el grup experimental. D'altra banda, considerem que, tot i que el grau de significació del contrast no és significatiu, aquest es podria deure al baix nombre de subjectes que presenta la mostra estudiada. Per tant, seria convenient estudiar en futures investigacions si el fet d'augmentar la mida de la mostra replicaria els resultats obtinguts o, per contra, s'obtindrien resultats significatius. D'altra banda, la disminució del grau d'ansietat després de la intervenció en el grup experimental és molt significativa i d'efecte important, mentre que en el grup control el canvi s'esdevé important però no significatiu. A més, tenint en compte l'anàlisi temàtic de les entrevistes, la reducció de l'ansietat és evident en els participants del grup experimental, inclòs l'adquisició de noves tècniques i estratègies per fer front a aquesta. En conclusió, els resultats demostren l'eficàcia del programa de *Mindfulness* respecte a la reducció d'ansietat. Així mateix, les dades obtingudes en aquest estudi concorden amb els resultats d'altres investigacions, on també s'ha demostrat l'eficàcia de les tècniques de consciència plena en la millora del nivell d'ansietat en estudiants universitaris (Gallego et. al., 2014; Hassed et. al., 2009; Mañas et. al., 2011; Shapiro et. al., 1998).

Respecte a la variable "*Mindfulness*", es pot observar com apareixen diferències significatives entre el grup control i l'experimental quan es realitza el contrast entre ambdós grups, excepte per la variable *No jutjar*. Una possible explicació d'aquest resultat seria el fet que l'acció de "jutjar" en si mateixa és un hàbit molt enraïgat, el qual és difícil canviar amb tan poques sessions. El mateix succeeix quan comparem la línia base i la post-intervenció en el grup experimental pel que fa a les variables *No jutjar* i *No reaccionar*, les diferències de les quals tampoc són significatives. Per tant, caldria revisar si les activitats del programa són o no adequades per a treballar els 5 factors del *FFMQ*, amb la finalitat d'introduir millores en futures intervencions. Tot i així, els resultats en el grup experimental mostren un augment de la consciència plena dels participants, fet que va en consonància amb altres investigacions com la de Vibe et. al. (2013), que va demostrar l'eficàcia d'un programa de *Mindfulness* millorant l'estrès relacionat amb els estudis, el benestar subjectiu i el *Mindfulness*. De la mateixa manera, Greeson et. al. (2015) va demostrar com l'aplicació d'un taller de quatre setmanes de duració a estudiants proporciona un increment de la consciència plena i una disminució dels nivells d'estrès i ansietat.

A més, cal afegir que el nostre programa d'intervenció ha provocat un canvi en el pensament conscient dels participants, tal com s'ha vist reflectit en l'anàlisi temàtic. Segons el plantejament de Franco et. al. (2010), els pensaments sorgeixen i desapareixen contínuament, per tant, estan sotmesos a un flux continu. Gràcies a la pràctica de *Mindfulness* les persones aprenen a estar en el moment present de manera oberta i equilibrada enfront de qualsevol procés mental o emocional que pugui sorgir. Campagne (2004, citat a Franco et. al., 2010) afegeix que l'entrenament en consciència plena afavoreix a un major control de les interferències que es produeixen en el nostre dia a dia. D'aquesta manera, constata que les tècniques en *Mindfulness* són eficaces per controlar el pensament caòtic i repetitiu, que pot provocar un augment de l'ansietat i una disminució del rendiment acadèmic, empitjorant les capacitats cognitives i l'equilibri personal de les persones. Per tant, es pot considerar que un dels principals beneficis que es desprèn de la pràctica contínua de *Mindfulness* és eliminar aquest ritme frenètic de pensaments que sorgeixen de manera automàtica i interfereixen en el dia a dia de la persona provocant un augment de l'ansietat, així com reduint l'atenció i la concentració. En definitiva, els resultats semblen concordar amb les investigacions realitzades prèviament.

De la mateixa manera, en l'anàlisi de les entrevistes semiestructurades també es despèn la idea que l'aplicació del programa ha generat una millora de l'autoconcepte dels participants, prenent consciència de com són ells mateixos i els sentiments que experimenten. Aquests resultats concorden amb el que comentava Kabat-Zinn (2003) en la seva investigació, el qual afirmava que gràcies a la pràctica de *Mindfulness* les persones assoleixen un major coneixement d'elles mateixes, és a dir, deixen de pensar en el que els hi agradaria ser i comencen a pensar en el realment són. D'aquesta manera, les persones es desprenen de la necessitat de canviar o modificar les coses per sentir-se bé amb elles mateixes i simplement s'accepten tal com són. A més, Holen (2006) afegeix que gràcies a la pràctica de consciència plena aprenem a acceptar les situacions tal qual són. D'aquesta manera aconseguim alliberar-nos de sentiments que estan influenciats per les males imatges que tenim de nosaltres mateixos. Per tant, la nostra imatge es torna més segura i assolim una millor autoacceptació.

Pel que fa a la variable "*Felicitat*", no s'observen diferències significatives entre el grup control i el grup experimental quan s'efectua el contrast de les diferències pre-test i post-test d'ambdós grups. Tampoc hi ha una millora significativa quan es comparen les puntuacions abans i després de la intervenció en el grup experimental, tot i que es troba un augment de 0,5 punts, el qual s'esdevé un canvi important ($d = 0,51$). Així doncs, varies poden ser les causes que expliquin els resultats mencionats anteriorment: 1) es necessita un major nombre de sessions per aconseguir millorar la *Felicitat* dels participants, 2) el qüestionari no és prou sensible als canvis del grau de felicitat i, per tant, es necessiten altres mesures per extreure conclusions fidedignes, 3) la baixa mida de la mostra, un cop més, podria ser l'explicació dels resultats obtinguts. Sigui quina sigui la qüestió, el grup control no presenta canvis entre la mesura pre-test i post-test. A més, la magnitud de l'efecte obtingut en el contrast entre grup experimental i control és de 0,7 punts, el qual s'esdevé un canvi importat, encara que el resultat no sigui estadísticament significatiu. Per tant, caldria contrastar si en futures investigacions el grau de significació variaria respecte a l'obtingut en aquest estudi, tenint en compte tots els aspectes comentats anteriorment (mida de la mostra, altres instruments d'avaluació, etc.). No obstant això, aquests resultats semblen entrar en contradicció amb la informació extreta en les entrevistes post-tractament, ja que bona part dels participants manifesten haver millorat la seva felicitat després del programa d'intervenció. És a dir, els resultats qualitius demostren que el *Mindfulness* pot ser una bona eina per a potenciar la felicitat d'aquells que ho practiquen, tot i que poden haver-hi certes diferències individuals que juguin un paper important a l'hora d'interpretar aquests resultats. Per altra banda, seria interessant investigar aquelles diferències individuals que puguin influir en la relació *Mindfulness-Felicitat*, així com aquells factors de l'FFMQ que estiguin relacionats amb aquesta última, tal com ho exposa Campos et. al. (2016) en el seu estudi. A més, pocs estudis avaluen la pràctica de consciència plena i el grau de la felicitat en estudiants universitaris, per la qual cosa seria interessant aportar claredat sobre aquest tema en futures investigacions. Tot i així, els presents resultats semblen anar en consonància amb la literatura consultada (Bellin, 2015; Choi, Karremans & Barendregt, 2012).

Per altra banda, és important considerar la hipòtesi que els resultats quantitius obtinguts en les variables *Ansietat tret* i *Felicitat* siguin deguts a l'absència de pràctica de les tècniques de *Mindfulness* fora de les sessions del programa per part dels subjectes experimentals. Cal recordar que, com deia Verni (2015), per tal d'assolir els beneficis del *Mindfulness* es necessita certa pràctica diària i dedicació, ja que no es tracta d'una "fórmula màgica". Per consegüent, creiem que una limitació a saldar en futures investigacions és enregistrar quins subjectes efectuen les activitats programades per a casa i quins no, amb l'objectiu de controlar "la pràctica diària" com a una possible variable de confusió de l'efecte. No obstant això, també caldria estudiar la possibilitat d'un excés d'activitats per a realitzar a casa, aspecte que explicaria l'absència de pràctica d'aquestes per part dels participants. De la mateixa manera, creiem

que caldria aplicar una segona avaluació post-test 3 mesos després d'haver finalitzat la intervenció, tant quantitativa com qualitativa, per tal d'observar si els canvis a les variables *Ansietat tret*, *Consciència plena* i *Felicitat* perduren després de la intervenció o no. Així mateix, aquesta segona avaluació ens permetria determinar si l'aprenentatge de les tècniques de *Mindfulness* s'ha consolidat i interioritzat correctament o, contràriament al que es preveu, s'han anat oblidant progressivament al llarg del temps.

Un altre aspecte que caldria resoldre en futures investigacions, en cas de voler generalitzar els resultats, seria el fet d'aïllar i controlar altres variables que puguin influenciar en els resultats. Per exemple, la literatura científica posa èmfasis en la relació entre l'*Ansietat* i la variable *Sexe*, assenyalant la presència de majors nivells d'ansietat en dones que no pas en homes, especialment davant els exàmens (Balanza, Morales & Guerrero, 2009; Bayram & Bilgel, 2008; Rosario et. al., 2008). D'aquesta manera, i a causa de fet que en la població d'estudiants de psicologia hi ha un major percentatge de dones que no pas d'homes (almenys a la Universitat Autònoma de Barcelona), seria interessant aplicar el nostre programa a altres poblacions universitàries on hi hagi major representació del sexe masculí, per tal d'observar si es repliquen o no els resultats obtinguts en aquest estudi. Així mateix, seria interessant contrastar si el "tipus de grau universitari" (enginyeria, medicina, economia, etc.) pot ser un factor d'influència en l'eficàcia d'un breu programa de *Mindfulness*.

D'altra banda, diversos estudis han demostrat que el *Mindfulness* pot ser una eina eficaç per incrementar el *rendiment acadèmic* dels estudiants (Galtier & del Hoyo, 2016; Mañas, Justo, Cangas & Gallego, 2011), tot i que la relació encara no està prou definida. D'aquesta manera, seria prometedora determinar si el breu programa de consciència plena pot provocar una millora en el rendiment acadèmic dels estudiants, així com determinar si la relació d'efecte és directe o indirecte, és a dir, si millora el rendiment a través de la reducció dels nivells d'ansietat dels estudiants. Així mateix, en innumerables investigacions s'ha considerat l'*exercici físic* com un bon mètode per a reduir els nivells d'estrès i ansietat dels estudiants, especialment en l'època universitària (Calvo, Espino, Palenzuela & Sosa, 1997; Olmedilla, Ortega & Candel, 2010). D'aquesta manera, futures investigacions podrien comparar el programa de *Mindfulness* d'aquest estudi amb un programa d'educació física, com efectua per exemple Gallego et. al. (2014) en la seva investigació, amb la finalitat de senyalar quin dels dos programes és més eficaç a l'hora de reduir l'ansietat. Una altra opció podria ser el fet de controlar aquesta variable en el disseny experimental, per tal de veure si és un efecte de confusió en els resultats o no.

També cal considerar que, tal com expressaven els participants en les entrevistes post-tractament, els hi hagués agradat continuar amb més sessions per seguir aprenent i millorant les tècniques. Basant-nos en la premissa que diferents programes de *Mindfulness* poden generar diversos efectes, seria interessant comparar l'eficàcia del nostre programa de 3 sessions amb altres intervencions de major durada, com ara la *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) o la *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). D'aquesta manera, podríem determinar si el nombre de sessions està o no relacionat amb la presència de majors o menors beneficis obtinguts i, per tant, contrastar amb major plausibilitat la hipòtesi plantejada en aquest estudi. Així mateix, també creiem important determinar quins components i activitats del programa són els responsables dels canvis observats en els participants de l'estudi. Així doncs, podríem introduir millores en les activitats, fent encara més consistent el programa i, per tant, augmentar la probabilitat d'obtenir beneficis.

Per últim, creiem rellevant destacar els punts forts de l'estudi realitzat. En primer lloc, el disseny experimental emprat amb mesures pre-test i post-test ha permès realitzar una comparació entre

ambdós grups i ambdós mesures i ha permès comprovar si els resultats són efectius per al grup de tractament. En segon lloc, destacar el fet que apostar per una anàlisi i tractament de la informació tant de manera quantitativa com qualitativa ha permès que els resultats de l'estudi presentin una elevada consistència. Finalment, destacar que les característiques del programa d'intervenció han permès omplir un buit pel que fa al *Mindfulness*. Per una banda, el programa s'ha estructurat tenint en compte el qüestionari *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), de Baer i Cebolla. D'aquesta manera, els participants han pogut endinsar-se en el món del *Mindfulness* a partir de les 5 dimensions que contempla aquest qüestionari, considerant-se aquestes com a característiques bàsiques del *Mindfulness*. Poques o cap investigació presenta la mateixa estructura de programa que la d'aquest estudi. D'altra banda, el fet de realitzar el programa solament en 3 sessions ha aportat una brevetat considerable, la qual destaca sobre la majoria de programes realitzats per altres autors. A més, és important afegir que s'han programat diferents activitats amb els participants perquè poguessin realitzar a casa i poder així millorar i mantenir els coneixements i les tècniques apreses durant les sessions.

En conclusió, creiem que aquest estudi posa en relleu el potencial de les intervencions de *Mindfulness* en l'àmbit acadèmic, per això pensem que és necessari plantejar-se seriosament la inclusió de la meditació com un recurs més disponible en les institucions universitàries, de forma que estigui a l'abast de l'alumne perquè millori el seu acompliment personal, social i emocional, així com cognitiu i acadèmic. A més, el sistema educatiu hauria de proporcionar els recursos necessaris per fer front a l'etapa universitària amb la major efectivitat possible, proporcionant tot un seguit d'estratègies i recursos als estudiants per augmentar el seu autoconcepte –és a dir, tenir un major coneixement d'ells mateixos- i poder enfrontar-se d'una manera més eficaç al món acadèmic.

Conclusió

Tenint en compte els resultats observats, es pot afirmar, amb la prudència pròpia d'aquests tipus d'estudis, que la realització d'un breu programa de *Mindfulness* és una tècnica útil i efectiva per disminuir l'ansietat, incrementar la felicitat i la capacitat de consciència plena en estudiants universitaris.

Referències bibliogràfiques

- Álvarez, J., Aguilar, J. M. & Lorenzo, J. J. (2012). Test Anxiety in University Students: relationships with personal and academic variables. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354.
- Arias, J. F., Franco, C. & Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios sobre Educación*, 19, 31-52.
- Balanza Galindo, S., Morales Moreno, I. & Guerrero Muñoz, J. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados. *Clínica y Salud*, 20(2), 177-187.
- Baer, R. A., et. al. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.

- Bayram, N. & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43(8), 667-672.
- Bellin, Z. J. (2015). The Meaning Connection Between Mindfulness and Happiness. *The Journal of Humanistic Counseling*, 54(3), 221-235.
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa E. & Barkham, M. (2010), Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645
- Bhave, S. & Nagpal, J. (2005). Trastornos de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. *Clínicas pediátricas de Norteamérica*, 52, 97-134.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., Demarzo, M. & Baños. R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and individual differences*, 93, 80-85.
- Cardona-Arias, J. A., Perez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J. & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89.
- Calvo, M. G., Espino, O., Palenzuela, D. L. & Sosa, A. J. (1997). Ejercicio físico regular y reducción de la ansiedad en jóvenes. *Psicothema*, 9(3), 499-508.
- Cebolla, A., et. al. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry*, 26(2), 118-126.
- Choi, Y., Karremans, J. C., & Barendregt, H. (2012). The happy face of mindfulness: Mindfulness meditation is associated with perceptions of happiness as rated by outside observers. *The Journal of Positive Psychology*, 7(1), 30-35.
- Cohen, J. S. & Miller, L. J. (2009). Interpersonal mindfulness training for well-being: a pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*, 111, 2760-2774.
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd edition). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Davidson, R.J. et. al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J.H., Sørli, T., et al. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13, 107.
- Dobkin, P.L. & Laliberté, V. (2014). Being a mindful clinical teacher: can mindfulness enhance education in a clinical setting? *Medical Teach*, 36, 347-352.
- Franco, C., Soriano, E. & Justo, E. (2010). Incidencia de un programa psicoeducativo de mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España. *Revista Iberoamericana de Educación*, 53(6), 1-13.

- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I. & Mañas, I. (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish journal of psychology*, 17, 1-6.
- Galtier, I. R. R., & del Hoyo, Y. L. (2016). Relación entre la capacidad de mindfulness y ansiedad, estrés y rendimiento académico de alumnos de Bachillerato. *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*, 1, 750-764.
- Greeson, J. M., Toohey, M.J. & Pearce, M.J. (2015). An adapted, four-week mind-body skills group for medical students: reducing stress, increasing mindfulness, and enhancing self-care. *Explore*, 11, 186-92.
- Hassed, C., De Lisle, S., Sullivan, G. & Pier, C. (2009). Enhancing the health of medical students: outcomes of an integrated mindfulness and lifestyle program. *Advances in Health Sciences Education*, 14, 387-98.
- Hervás, G. & Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: *The Pemberton Happiness Index*. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 66.
- Holen, A. (2006). *Inner Strength: free mental attitude in Acem meditation*. Oslo, Norway: Acem International.
- Justo, C. F., Moreno, A. M., Granados, M. S., & de la Fuente, M. (2011). Modificación de variables de personalidad mediante la aplicación de un programa psicoeducativo de conciencia plena (mindfulness) en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29(1), 136-147.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: la tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-34.
- Mañas, I., Justo, C., Cangas, A. J. & Gallego, J. (2011). Incremento del rendimiento académico, mejora del autoconcepto y reducción de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato a través de un programa de entrenamiento en mindfulness (conciencia plena). *Encuentros en Psicología*, 28, 44-62.
- Mañas, I., Justo, C., Montoya, M. D. G. & Montoya, C. G. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. Sevilla, España: Aconcagua libros.
- Martínez-Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63 -78.
- Miró, M. T., Perestelo-Pérez, L., Pérez Ramos, J., Rivero, A., González, M., & Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 1-14
- Moreno, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): La atención plena/Mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12(1), 1-18.
- Olmedilla A., Ortega E., & Candel N. (2010). Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts Medicina de l'Esport*, 45, 175-180.

- Oro, P., Esquerda, M., Viñas-Salas, J., Soler-González, J. & Pifarré, J. (2015). Mindfulness en estudiantes de medicina. *Fundación Educación Médica*, 18(5), 305-3012.
- Pimienta, C. C., de la Cruz, T. C., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 148(1), 1-11.
- Rosario, P., et. al. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 563-570.
- Rosenzweig, S., Reibel, D.K., Greeson, J.M., Brainard, G.C. & Hojat, M. (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and Learning in Medicine*, 15, 88-92.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. & Teasdale, J. D. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention. *Cognitive Behavioral Therapy Book reviews*, 3(11).
- Siegel, D. J. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Barcelona, España: Paidós.
- Siegel, R. D. (2011). La solución mindfulness. *Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao: DDB.
- Shapiro, S., Schwartz, G. & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-99.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., & Cubero, N. S. (2011). *STAI: Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*. Madrid, España: Tea.
- Verni K. A. (2016). *Mindfulness práctico*. Madrid, España: Gaia Ediciones.
- Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N. & Nelson, M.R. (2011). A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Medical Education*, 45, 381-388.

Annex

Annex 1 – Taula de reclutament

Nom i cognoms	Sexe	Edat	Experiència en meditació	Mòbil	E-mail
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		
	Masc / Fem		SI / NO		

Annex 2 – Qüestionaris administrats

FFMQ

Elija en cada ítem la alternativa que mejor refleje el grado en que está de acuerdo con cada uno de los enunciados que se indican a continuación.

1	2	3	4	5
<i>Nunca o muy raramente</i>	<i>Raramente</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>A menudo</i>	<i>Muy a menudo o siempre</i>

1. Cuando camino, noto deliberadamente las sensaciones de mi cuerpo al moverse	1	2	3	4	5
2. Se me da bien encontrar las palabras para describir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
3. Me critico a mí mismo/a por tener emociones irracionales o inapropiadas.	1	2	3	4	5
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar a ellos.	1	2	3	4	5
5. Cuando hago algo, mi mente divaga y me distraigo fácilmente	1	2	3	4	5
6. Cuando me ducho o me baño, estoy atento a las sensaciones del agua en mi cuerpo.	1	2	3	4	5
7. Con facilidad puedo poner en palabras mis creencias, sentimientos y expectativas.	1	2	3	4	5
8. No presto atención a lo que hago porque sueño despierto, porque me preocupo o porque me distraigo.	1	2	3	4	5
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	1	2	3	4	5
10. Me digo a mí mismo/a que no debería sentir lo que siento.	1	2	3	4	5

11. Noto cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	1	2	3	4	5
12. Me es difícil encontrar palabras para describir lo que siento.	1	2	3	4	5
13. Me distraigo fácilmente	1	2	3	4	5
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y que no debería pensar así.	1	2	3	4	5
15. Presto atención a las sensaciones que produce el viento en el pelo o el sol en la cara.	1	2	3	4	5
16. Tengo problemas para pensar en las palabras que expresan correctamente cómo me siento	1	2	3	4	5
17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	1	2	3	4	5
18. Me es difícil permanecer centrado/a en lo que está sucediendo en el presente.	1	2	3	4	5
19. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, soy capaz de dar un paso atrás, y me doy cuenta del pensamiento o la imagen sin que me atrape.	1	2	3	4	5
20. Presto atención a sonidos como el tic-tac del reloj, el gorjeo de los pájaros o los coches que pasan	1	2	3	4	5
21. En situaciones difíciles, puedo parar sin reaccionar inmediatamente	1	2	3	4	5
22. Cuando tengo sensaciones en el cuerpo es difícil para mí describirlas, porque no puedo encontrar las palabras adecuadas.	1	2	3	4	5
23. Conduzco en "piloto automático", sin prestar atención a lo que hago.	1	2	3	4	5
24. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me calmo en poco tiempo.	1	2	3	4	5
25. Me digo a mi mismo/a que no debería pensar como pienso.	1	2	3	4	5
26. Percibo el olor y el aroma de las cosas.	1	2	3	4	5
27. Incluso cuando estoy muy enfadado, encuentro una forma de expresarlo con palabras.	1	2	3	4	5
28. Hago actividades precipitadamente sin estar de verdad atento/a a ellas.	1	2	3	4	5
29. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras soy capaz de notarlas sin reaccionar	1	2	3	4	5
30. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y que no debería sentir las.	1	2	3	4	5
31. Percibo elementos visuales en la naturaleza o en el arte, como colores, formas, texturas o patrones de luces y sombras.	1	2	3	4	5
32. Mi tendencia natural es poner mis experiencias en palabras.	1	2	3	4	5
33. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, las noto y las dejo marchar	1	2	3	4	5
34. Hago tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que hago.	1	2	3	4	5
35. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me juzgo como bueno o malo, dependiendo del contenido.	1	2	3	4	5
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y a mi conducta	1	2	3	4	5
37. Normalmente puedo describir como me siento con considerable detalle.	1	2	3	4	5
38. Me sorprende haciendo cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5
39. Me critico cuando tengo ideas irracionales.	1	2	3	4	5

STAI

A continuació, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE Ud. EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

		Nada	Algo	Bastante	Mucho
21	Me siento bien	0	1	2	3
22	Me canso rápidamente	0	1	2	3
23	Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24	Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
26	Me siento descansado	0	1	2	3
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
28	Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30	Soy feliz	0	1	2	3
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
32	Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33	Me siento seguro	0	1	2	3
34	No suelo afrontar las crisis o dificultades	0	1	2	3
35	Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36	Estoy satisfecho	0	1	2	3
37	Me ronda y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
38	Me afectan tanto los engaños, que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39	Soy una persona estable	0	1	2	3
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

PHI

Por favor, usando la siguiente escala del 0 al 10, donde 0 significa totalmente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo, diga en qué medida está de acuerdo con las siguientes afirmaciones. **POR FAVOR LEA DETENIDAMENTE CADA UNA DE LAS AFIRMACIONES.** (*Rodee con un círculo un número por cada frase, según la escala que aparece a continuación*).

	Totalmente en desacuerdo										Totalmente de acuerdo
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Me siento muy satisfecho con mi vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Tengo la energía necesaria para cumplir bien mis tareas cotidianas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Creo que mi vida es útil y valiosa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Me siento satisfecho con mi forma de ser	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Mi vida está llena de aprendizajes y desafíos que me hacen crecer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Me siento muy unido a las personas que me rodean	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Me siento capaz de resolver la mayoría de los problemas de mi día a día	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Creo que en lo importante puedo ser yo mismo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Disfruto cada día de muchas pequeñas cosas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. En mi día a día tengo muchos ratos en los que me siento mal	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Creo que vivo en una sociedad que me permite desarrollarme plenamente	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Por favor, marque ahora cuál de las siguientes cosas le sucedió AYER:

Me sentí satisfecho por algo que hice	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
En algunos momentos me sentí desbordado	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Pasé un rato divertido con alguien	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Me aburrí durante bastante tiempo	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Hice algo que realmente disfruto haciendo	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Estuve preocupado por temas personales	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Aprendí algo interesante	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Pasaron cosas que me enfadaron mucho	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Me permití un capricho	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
Me sentí menospreciado por alguien	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

Annex 3 – Entrevista semiestructurada programa *Mindfulness*

1. Perquè et vas apuntar al programa de *Mindfulness*? Què esperes obtenir?
2. Creus que vius el moment present? És a dir, prestes atenció a allò que estàs fent en el moment present (estudiar, cuinar, conduir); o per contra, la teva ment està pensant en altres coses, com ara el futur o el passat?
3. En què penses normalment? Quina etiqueta els hi posaries: positiu, negatiu, derrotistes, etc.? Controles el flux dels teus pensaments (és a dir, davant de pensaments negatius o distorsionadors, quines estratègies emprà l'estudiant per a frenar-los)?
4. Tens estrès i/o ansietat actualment (SI/NO)? En quina freqüència en pateixes (*Puntuar de l'1 al 5*)? Quines situacions et fan sentir ansiós? Quines estratègies utilitzes per afrontar-la (evitació, resistència, acceptació)?
5. Pateixes ansietat davant els estudis (fer treballs, exposicions orals, exàmens)? Quin grau d'esgotament (físic, mental, emocional: mal d'esquena, insomni, migranya, problemes digestiu, etc.) ocasionat per les exigències acadèmiques, percep en aquest instant (*Puntuar de l'1 al 5*)?
6. Globalment, et consideres una persona feliç (*Puntuar de l'1 al 5*)? I actualment? En què es basa la teva felicitat (felicitat extrínseca vs intrínseca)?
7. Quin és el teu autoconcepte, és a dir, la visió que tenim d'un mateix: capacitats, atributs, fortaleeses, debilitats, etc.?

Preguntes de l'ENTREVISTA POST referent a l'execució del programa

- Quin dels exercicis realitzats en les sessions t'ha agradat més? Per què?
- Has notat millora en el teu dia a dia després de realitzar el programa?
- Em podries descriure quins beneficis t'ha aportat el programa?
- S'han complert les teves expectatives inicials?
- Recomanaries el programa a algun conegut?
- Quines limitacions li veus al programa?
- Quins aspectes creus que es poden millorar de cara a futures aplicacions?

Annex 4 - Consentiment informat

Grup d'Investigació en Estrès i Salut
Facultat de Psicologia (UAB)

Estudi de Recerca: Aplicació d'un breu programa de Consciència Plena o Mindfulness

Full d'informació

Benvolgut/da, us convidem a participar en un estudi per comprovar l'efectivitat d'un breu programa de consciència plena en estudiants universitaris de 1r curs en Psicologia. Abans de confirmar la participació en aquest estudi, és important que entengueu la finalitat de la nostra investigació.

Per aquest motiu, i abans de signar el consentiment informat, **LLEGIU detingudament el document i realitzeu totes les preguntes** que considereu oportunes als responsables de l'estudi.

Objectiu de l'estudi

L'objectiu principal d'aquest estudi és conèixer si l'aplicació d'un breu programa de Mindfulness és capaç de reduir l'ansietat. A més, també es vol aconseguir augmentar la capacitat de consciència plena i millorar la felicitat d'un grup d'estudiants del 1r Curs en Psicologia.

Participació Voluntària

La participació en el programa és completament voluntària i, per tant, sou totalment lliures de decidir si voleu o no formar-hi part. Un cop inscrits a l'estudi, se us demanarà la total col·laboració amb els responsables de la investigació. La falta de compromís o l'obstrucció de la investigació, seran penalitzades amb l'expulsió immediata del programa. No obstant això, es tindran en compte aquelles incidències que justifiquin la falta d'assistència.

Procediment

Fase inicial: Un cop inscrits els participants, es procedirà a una selecció de 20 d'aquests participants inscrits. Posteriorment, aquests hauran d'omplir un conjunt de qüestionaris relacionats amb l'ansietat, la consciència plena i la felicitat. Així mateix, es realitzaran entrevistes semiestructurades (sessions individuals de 30 minuts aproximadament) per a recollir dades personals i informació relacionada amb la investigació. Un cop obtinguda tota la informació pertinent, els participants es distribuïran en dos grups a través d'un procediment de selecció a l'atzar: el **grup experimental**, el qual rebrà el programa de consciència plena, i el **grup control**, el qual no rebrà cap tipus d'intervenció.

Programa: consisteix en 3 sessions grupals d'entre 90 i 120 minuts de durada. A cada sessió hi haurà una breu introducció teòrica seguida d'exercicis pràctics. Entre sessió i sessió, s'assignaran tasques als subjectes que hauran de realitzar a casa.

Fase final: s'administraran novament els qüestionaris realitzats durant la primera fase, i es realitzaran noves entrevistes individuals als participants d'ambdós grups. Per altra banda, i un cop finalitzat l'estudi, s'oferirà als participants del grup control l'oportunitat de realitzar el programa de consciència plena, tot i que aquest ja no s'enquadrarà dins de la investigació pròpiament dita.

Beneficis esperats

Els participants tindran la possibilitat de conèixer estratègies i procediments per controlar l'estrès, reduir l'ansietat i centrar-se en el present, utilitzant la consciència plena com a procediment.

Confidencialitat

Garantim que les dades extretes s'utilitzaran exclusivament per les finalitats d'aquesta investigació, i per tant, seran tractades amb absoluta confidencialitat seguint la Llei Orgànica 15/1999 del 13 de desembre. Així mateix, té el dret de demanar que s'eliminin els registres de les seves dades personals en qualsevol moment. Per fer-ho, comuniqui la seva decisió per escrit a l'adreça de correu electrònic indicada en el següent apartat d'aquest document.

En les llistes de treball solament constarà el número que li hagi sigut assignat en l'estudi i un número de telèfon per mantenir el contacte durant la investigació. En el moment de comunicar els resultats a la comunitat científica es mantindrà la confidencialitat i l'anonimat.

Responsabilitat de l'estudi

L'equip investigador assumeix la responsabilitat de l'estudi. Si desitja realitzar alguna pregunta o precisa l'aclariment d'algun dubte relacionat amb la investigació, es prega que es posi en contacte amb:

- **Adrià Trujillo Portillo**
 - Telèfon de contacte: [REDACTED]
 - E-mail: adria.trujillo@e-campus.uab.cat
- **Irina Heredia Maye**
 - Telèfon de contacte: [REDACTED]
 - E-mail: irina.heredia@e-campus.uab.cat
- **Jenny Moix Queraltó**
 - E-mail: jenny.moix@uab.cat

L'equip investigador t'agraeix sincerament la seva participació.

Estudi de Recerca: Aplicació d'un breu programa de Consciència Plena o Mindfulness

Consentiment informat per la participació en la investigació

Títol del projecte: Comprovació de l'efectivitat d'un breu programa de Mindfulness.

Investigadors: Jenny Moix Queraltó, Adrià Trujillo Portillo, Irina Heredia Maye.

Centre: Universitat Autònoma de Barcelona

Telèfon de contacte: [REDACTED] (Adrià Trujillo Portillo), [REDACTED] (Irina Heredia Maye)

Marqui totes les següents caselles:

- ✓ Confirmo que he llegit el full informatiu de la present investigació, així com el full de consentiment informat. ☐
- ✓ Confirmo el meu compromís i col·laboració amb l'equip investigació, així com la meua continuïtat durant el procés. Així mateix, sóc lliure de retirar-me sempre i quan tingui una bona justificació, i ho notifiqui prèviament als investigadors. ☐
- ✓ Entenc que la informació obtinguda serà introduïda a una base de dades per a la seva posterior anàlisi informàtica, i serà tractada amb estricta confidencialitat. ☐
- ✓ Entenc que no m'identificaran en els documents escrits de la investigació, i que les meves dades es mantindran en l'anonimat. ☐
- ✓ Confirmo que he entès la informació rebuda i estic d'acord a participar en aquesta investigació. ☐
- ✓ Confirmo que autoritzo a l'equip investigador gravar la meua veu durant les entrevistes de la fase inicial i final del programa. ☐

Nom del participant

Data

Signatura

Nom del professional

Data

Signatura

Annex 5 – Dossier tasques per a casa

Nom participant: _____

COM HA ANAT LA SESSIÓ?

De vegades assistim a sessions, classes, seminaris, etc., sense adonar-nos plenament: què m'ha aportat l'experiència? Si no vols que això et passi en aquestes sessions, podries dedicar cinc minuts a reflexionar sobre aquestes. Pren nota del que t'ha semblat, què has après, com ho podries aplicar a la teva vida quotidiana...

Sessió 1 – 14 de novembre:

Sessió 2 – 21 de novembre:

Sessió 3 – 28 de novembre:

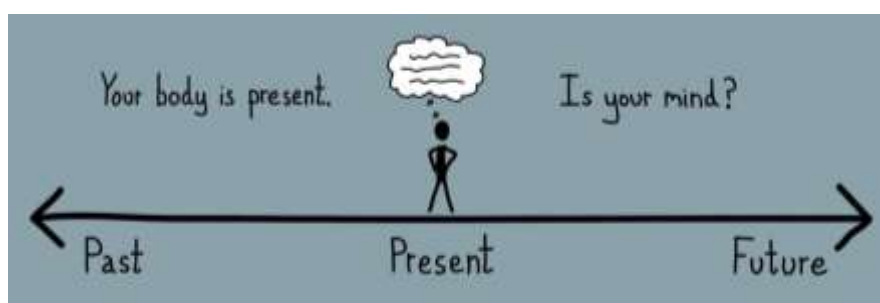
Altres comentaris:

ACTIVITAT 1: Seu i respira

Una de les formes més senzilles per meditar és prendre consciència de la respiració mentre estem asseguts. T'animem a trobar cinc minuts al dia perquè t'asseguis i et relaxis, tot atenent de manera conscient, a les sensacions de la teva respiració. Així mateix, aquí tens alguns consells que et poden servir en el moment de meditar:

- *Centrat en les sensacions que es produeixen a la punta del teu nas, cada cop que inspires.*
- *Observa com puja i baixa la teva panxa. També pots fer-ho pronunciant mentalment les paraules "puja", "baixa" com a part d'un diàleg intern.*
- *Compta les respiracions d'1 a 10. És especialment útil quan la ment està molt agitada!*
- *Compta les respiracions d'1 a 100, però a diferència de l'anterior, cada vegada que et descomptis a causa de l'aparició d'algun pensament intrusiu, hauràs de torna a començar.*

Finalment, i si ho creus convenient, anota en el següent requadre algunes consideracions sobre aquesta experiència. T'ha sorgit alguna dificultat? Quines sensacions t'ha aportat la pràctica?



ACTIVITAT 2: Medita mentre camines

Meditar mentre camines és una molt bona manera de practicar el *Mindfulness* a la vida quotidiana, i sense haver de buscar un temps concret en la teva agenda per a realitzar-lo. Pots aprofitar estones en les quals et desplacis d'un lloc a un altre per parlar atenció plena a les sensacions que et produeix el fet de caminar.



Et deixem a continuació un seguit d'instruccions que podries tenir en compte a l'hora de meditar caminant:

1. No tinguis cap propòsit: gaudeix del fet de caminar. Observa sense emetre cap judici.
2. Desafecció: desprèn-te de les preocupacions i l'ansietat mentre camines.
3. Somriu: al somriure, tot el teu ser es renova, i la pràctica s'enforteix.
4. Respira conscientment: presta atenció a cada inhalació i exhalació. Escull el ritme que et sigui més còmode.
5. Segueix el ritme: pots realitzar-ho contant les inhalacions i exhalacions, o bé pronunciant alguna paraula entre una i l'altra.
6. Camina com un emperador: amb el front ben alt. Pensa que el món et pertany i que les teves accions el construeixen.
7. Fes passos conscients: nota com els teus peus contacten amb el terra, cada cop que el trepitges.
8. Escolta: presta atenció als sorolls del teu voltant (és important que no escoltis música quan caminis).

Anota qualsevol consideració que creguis rellevant en el següent quadre sobre la pràctica: Què desperta en tu? Quines dificultats hi has trobat?

--

ACTIVITAT 3: Enregistra el teu present!

T'animem a que portis un petit registre d'aquelles situacions del dia a dia que t'han fet despertar emocions o pensaments remarcables. L'objectiu d'aquesta activitat és ajudar-te a ser més conscient dels teus pensaments i emocions, així com ser capaç d'observar-los i descriure'ls amb detall. Et deixem la següent taula perquè anotis tantes situacions com vulguis!

Dia	Situació	Pensament	Emoció
14/11	<i>A les notícies veig els atemptats succeïts l'any passat a França.</i>	<i>"El món és boig. Quin és el meu paper davant d'això? Com es podrà solucionar? Val la pena portar nens a aquest món?"</i>	<i>Impotència, por. He sentit fàstic i molta desesperança cap a la humanitat. Una sensació de pressió al pit i ganes de plorar, com un nus a la gola.</i>

ACTIVITAT 4: Els tres regals

Quins són els tres regals que t'ha fet el dia d'avui? T'animem a que dediquis cinc minuts abans d'anar a dormir a pensar quines han estat les tres millors coses del dia.

Els regals del dia poden ser coses absolutament quotidianes com un somriure o el comentari amable d'una persona estimada. Això t'ajudarà a veure allò més positiu del dia.

Dia	Regal 1	Regal 2	Regal 3



ACTIVITAT 5: pràctica informal

T'animem a que practiquis la plena consciència en alguna activitat quotidiana del teu dia a dia. A continuació, et descrivim alguns exemples:

- Rentar-se les dents: prestar atenció al moviment del raspall, a la sensació que et genera a les teves dents, o al gust que té la pasta dentífrica. Sembla senzill no?
- Dutxar-se: intenta percebre com les gotes d'aigua colpegen la teva pell, o com el sabó impregna el teu cos i rellisca cames avall. Diuen que és una experiència molt sensual!
- Esmorzar, dinar, sopar: procura assaborir el menjar que tens a la boca, percebre la textura que té, etc. Flipareu amb el resultat!

Així doncs, tria l'opció que més t'agradi (o qualsevol altra que se t'acudeixi), i practica-la de forma conscient. Com sempre, i si ho creus convenient, anota en el següent requadre aquelles consideracions sobre l'experiència que més t'hagin cridat l'atenció.

--



ACTIVITAT 6: Escaneig corporal

Aquest exercici consisteix a portar l'atenció conscient a cada una de les parts del cos, observant les diferents sensacions que l'habiten. Per realitzar l'activitat, és important que t'estiris al llit o a una estoreta, i busquis la postura més còmode possible. Es requereixen almenys 30 minuts per fer tota l'activitat, i és important que ho facis quan estiguis descansat, ja que si t'adormiràs!

Un cop preparat, segueix les instruccions que tens a continuació:

1. Tomba't cara amunt, amb les cames lleugerament separades. Tanca els ulls. Sent el pes del cos sobre l'estoreta o el llit i fixa't en els punts de contacte entre el cos i el llençol o estoreta.
2. Quan estiguis disposat, dirigeix l'atenció als dits del peu esquerre i concentra't en cada dit. A continuació, concentra't en les altres parts del peu: la sola, el taló, la part superior, i finalment el turmell.
3. Ara desplaça l'atenció al turmell, panxell (pantorilla), genoll i cuixes. Explora atentament cada zona al voltant de mig minut. Realitza el mateix procediment amb la cama dreta, començant pel peu i acabat a la cuixa.
4. Segueix el mateix procediment amb la regió pèlvica: engonals, genitals, natges i malucs, aturant-te una estona a cada zona. Quan estiguis disposat, dirigeix l'atenció a la part inferior del tronc, l'abdomen i l'esquena. Sigues conscient del moviment de l'abdomen mentre respires.
5. Centra't ara en el pit i la part superior de l'esquena, posant atenció en l'ascens i descens de la caixa toràctica al compàs de la respiració. Fixa't en el batec del cor.
6. Desplaça l'atenció als braços i centra't en el polze i la resta de dits. Seguidament presta atenció al palmell de la mà, canell, dors i els costats de les mans. Puja pel braç, el colze, i acaba a l'espatlla.
7. A continuació, centra't en el coll i la gola. Segueix per la mandíbula, boca, llengua, dents, paladar. Percep el nas, i com entra aire per ell. Ara toca les orelles. Observa l'escalfor que desprenen.
8. És el torn dels ulls i les parpelles. Percep el parpelleig i fixa't en si experimentes sensacions diferents en tots dos ulls. Posteriorment, sent les teves galtes, front, clatell, i finalment el cabell. Imagina't com si algú t'ho pentinés. Què sents?
9. Finalment, acaba sent conscient de la totalitat del cos. Després, respira 3 cops profundament, i aixecat suaument. Llestos!

ACTIVITAT 7: Meditació de l'amor i la compassió a un mateix

Practiqueu aquesta meditació en aquells moments que tingueu dificultats amb l'estudi. També la podeu aplicar en aquells moments difícils de la vostra vida, i sobretot quan percebeu que us valoreu poc a vosaltres mateixos. A continuació, trobaràs les instruccions que has de seguir:

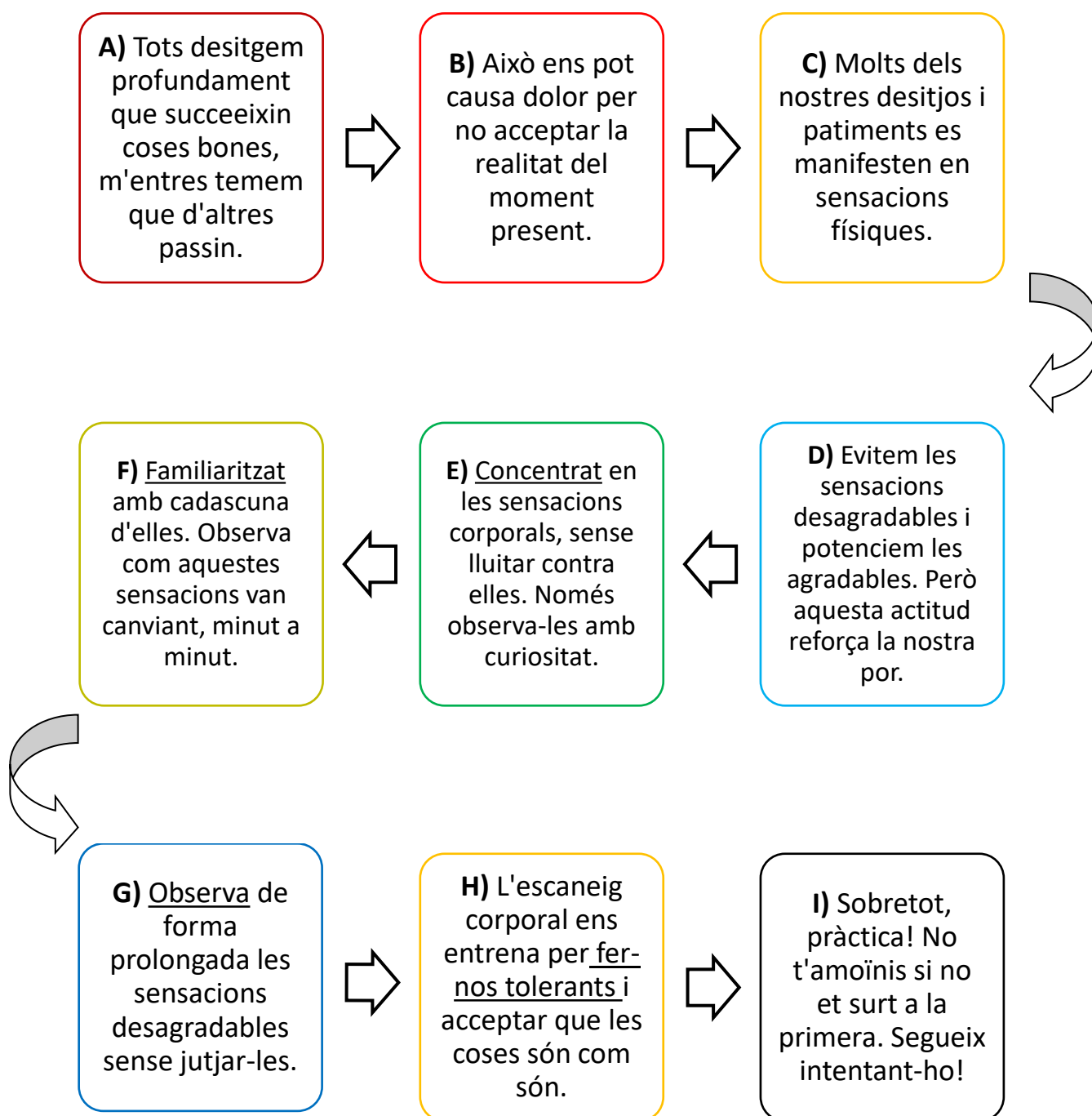
1. Seu còmodament, amb l'esquena dreta, i sense encreuar les cames. Tanca els ulls i respira fondo. Amb cada expiració, compte: [3 - 3 - 3], [2 - 2 - 2], a [1 - 1 - 1]. Sent, les sensacions que recorren el teu cos.
2. Comença dient a tu mateix, i amb la major convicció que et sigui possible: "Sóc una persona feliç. Sóc una persona genial. M'estimo a mi mateix/a".

Quines emocions experimentes? Si sentiu, por, ràbia, tristesa, etc., no us resistiu a aquesta, procureu respirar fondo, i seguïu repetint cadascuna de les frases fins que sentiu una major calma.

3. Ara, busqueu una situació on us sentiu "encallats", preocupats, tristos, ansiosos, o que no sabeu com solucionar. Seguidament, pronuncia cap a vosaltres mateixos les següents frases: "accepto el que em passa, en tot moment", "tot sortirà bé, perquè confio en mi", "sóc capaç de superar qualsevol cosa", "sóc una persona valenta, i res em podrà superar", "em perdono perquè a vegades no ho sé fer millor; sóc inexpert", "estic molt orgullós/a de mi mateix/a".
4. Imagina't que tots els problemes se solucionen, que estàs feliç i content/a, i que has aconseguit superar allò que tant et preocupava. Observa quins sentiments sorgeixen, sent la calidesa, l'alegria, la pau que et generen aquestes imatges.
5. Finalment, repeteix 3 vegades: M'estimo!, M'estimo!, M'estimo!
6. Respira fondo, i compta de 10 a 1.
7. Obre els ulls suaument, i incorpora't.



ACTIVITAT 8: Com gestionar les sensacions desagradables



MINDFULNESS en l'hàbit d'estudi

Finalment, et deixem un seguit d'activitats més relacionades amb l'activitat acadèmica que pots dur a terme en el teu dia a dia a l'hora d'estudiar, fer treballs o preparar una exposició oral. No obstant això, es tracten d'activitats complementàries al programa, per la qual cosa no estàs obligat a fer-les si no vols (de la mateixa manera que les activitats anteriors). Tot i així, creiem ús poden ser molt útils pel vostre dia a dia a la universitat. Anima't!



APRENDRE I MILLORAR: Com estudiar eficaçment

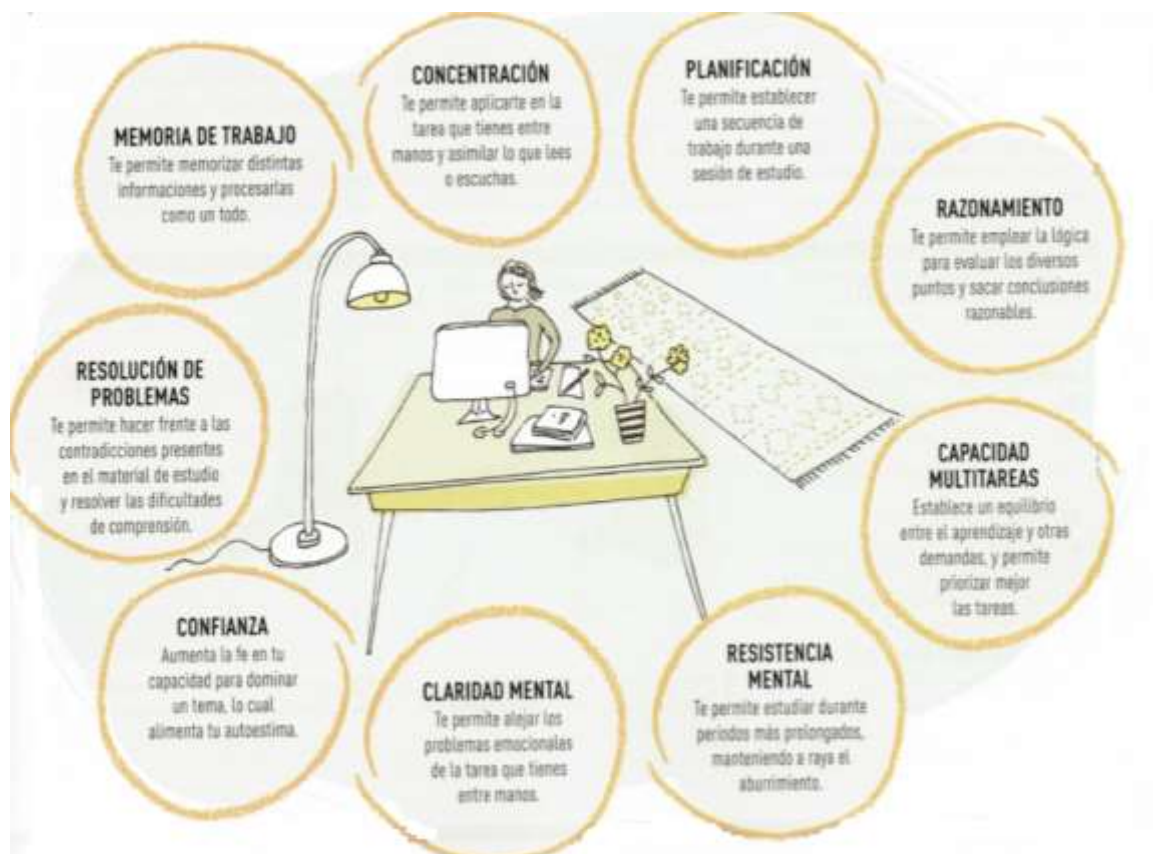
Aprendre és una de les activitats que més satisfaccions reporten, però per adquirir coneixements i noves habilitats amb eficàcia, has de prestar atenció conscient a una sèrie de problemes potencials, incloent-hi la inseguretat i la falta de motivació. El *mindfulness* contribueix a que l'aprenentatge sigui més efectiu i gratificant.

Per tant, aprendre no és solament aplicar-se i tenir bona memòria, sinó gestionar l'estrès, la pressió i les emocions. Una gestió inadequada de les emocions pot minvar la claredat mental i la motivació. El *mindfulness* (com a meditació regular i actitud vital) és la millor manera d'evitar ser desbordat per aquestes dificultats!

La pràctica de *Mindfulness* et proporcionarà un espai en el que puguis decidir les teves actuacions a la llum de les verdaderes prioritats, enlloc de sucumbir a les reaccions automàtiques com l'evitació. Quan l'estudi va bé és possible que entris a l'estat de "flow", en el qual et trobes completament abstret per la tasca i perds la noció del temps.



Està comprovat que la pràctica de *mindfulness* modifica la teva resposta a l'estrès, possiblement per la influència en la manera en què el còrtex prefrontal interactua amb les estructures que controlen la por i altres emocions, i millora el rendiment en les següents àrees:



Així que anima't, practica alguna de les activitats que t'hem adjuntat en el dossier i veuràs com podràs millorar en els estudis!

DEMOSTRA EL QUE SAPS: Com destacar als exàmens

Estudiar pot resultar molt estressant durant els exàmens. El *mindfulness* és capaç d'ajudar-te a gestionar eficaçment les expectatives, la intensitat i les seqüeles (preocupació per les notes, per exemple) d'aquesta època.

Un examen es precipita cap a tu com un asteroide. És la teva oportunitat per obtenir bons resultats i hauràs d'enfrontar-te a ell. Les tècniques de *mindfulness* poden ajudar-te a mitigar l'estrès dels exàmens.

EXERCICI 1: Reajustament ràpid 7/11

Aquest exercici respiratori de relaxació es pot realitzar en qualsevol lloc. Perllongar les aspiracions estimula el mecanisme natural de relaxació de l'organisme. Practica-ho!



Quan practiquis la meditació de la respiració, presta atenció al següent:

- Síntomes físics de fatiga. Identifica'ls i preguntat després si pots canviar alguna cosa en el teu estil de vida per mitigar-los, per exemple, anar a dormir més d'hora.
- Síntomes físics de l'estrès. Identifica'ls. Desapareixen augmentant el temps de meditació?
- Fets, números i idees que passen per la teva ment. Deixa'ls anar i recupera'ls en el pròxim repàs.
- Inseguretat, que sol aparèixer en forma de pensaments o sentiments. Pren nota de la seva existència i desprèn-te d'ella.

EXERCICI 2: Gestió del temps durant els exàmens:

Una bona gestió del temps és fonamental durant un examen per poder respondre de la millor manera possible. Per això et deixem alguns consells per organitzar el temps intel·ligentment durant l'examen:

- Practica amb exàmens d'anys anteriors → Cronometra el temps. Assigna un període de temps adequat per realitzar-los i controla el temps per poder contestar el millor que puguis abans que soni el cronòmetre.
- Ara prescindeix del cronòmetre → Prova fer un altre examen antic fixant-te en l'hora d'inici. No miris més el rellotge fins que no hagi acabat. Continua assajant fins a haver adquirit un sentit instintiu del ritme adequat.
- Fes la següent afirmació mentalment abans de l'examen → "Escriuré les millors respostes que pugui durant el temps disponible. Distribuiré el temps segons sigui necessari".
- No deixis que l'assignatura et desbordi → Només estàs fent un examen, no t'ho prenguis massa en serio.



BLA BLA BLA: Com pronunciar un discurs amb confiança

Normalment, parlar en públic ocupa una posició privilegiada en la classificació dels nostres pitjors temors. Ens exposa a un intens examen que sentim de ple per estar pendents de cada aspecte de la nostra actuació. El *Mindfulness* ens ajuda a recuperar la confiança en aquestes situacions.

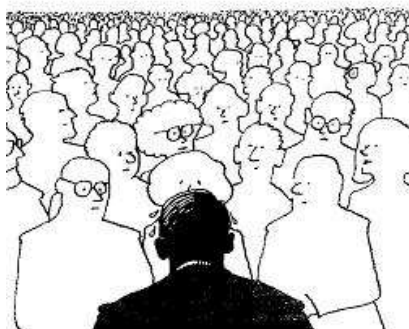
L'aspecte més important per treballar l'ansietat és accedir al moment present, centrar-te en el que estàs aportant al marge del que la gent està rebent. Probablement el *Mindfulness* no faci desaparèixer els nervis quan parlis en públic, però t'ajudarà a desenvolupar una actitud positiva cap a la inquietud que mostres.

Si cultives l'atenció plena en la teva vida i la complementes amb un breu exercici de meditació abans de l'esdeveniment, tindràs més possibilitats de ser espontani: arribaràs al públic en el moment present, en comptes de fugir d'ell.

ACTIVITAT 1: Identificar els factors desencadenants de l'ansietat:

És útil mirar la por de parlar en públic quan està activa per comprendre la causa. Cada vegada que identifiquis una senyal d'ansietat, fes-li front amb una resposta tranquil·litzadora que t'ajudi a dissipar la por i guanyar confiança. Et deixem aquí alguns exemples!

FACTOR DESENCADENANT	RESPOSTA
Se celebra en un lloc que no conec	Aquest lloc aporta novetat a l'aventura
Hi ha molta audiència esperant-me	Només es tracta d'un discurs per moltes persones que hi hagi escoltant
L'opinió d'algunes persones del públic és important	La gent em veurà tal com he decidit presentar-me
L'audiència és diferent a com sóc jo (per exemple, en gènere i educació)	No puc endevinar els prejudicis de l'audiència
Puc equivocar-me	Si alguna cosa va malament no importarà a ningú
No els hi agradaré i podrien discrepar de les meves idees	M'han demanat que parli perquè estic preparat per fer-ho



EXERCICI 2: Pla de 6 punts per expressar-se conscientment:

La pràctica de *Mindfulness* t'ajudarà a explorar les causes de la teva ansietat a llarg termini. A més, existeixen diverses estratègies per reduir aquesta ansietat en poc temps. Per exemple, pots fer alguns exercicis de respiració o donar un passeig conscient (meditar caminant) abans de fer el discurs.

PREPARA EL CONTINGUT I L'EXPRESSIÓ. Si estàs nerviós, és probable que assajar t'estressi. Convé que dominis el text o les notes i disposis de temps suficient per practicar.

ESTABLEIX CONTACTE. Abans de començar a parlar, mira a l'audiència i connecta amb ella. El públic fa la seva part escoltant-te en silenci.

COMENÇA FORT. Comença el discurs amb una veu ferma i segura, sense deixar espai perquè apareguin hàbits negatius. Començar tímidament amb l'esperança d'anar adquirint confiança no funciona.

EMPRA LA RESPIRACIÓ COM A ÀNCORA. Fes abundants pauses per establir contacte amb les sensacions de la respiració. Absorbeix energia, imaginant que penetra en el teu cos amb les inspiracions.

APRÉN DEL "SI, I". Els autors que improvisen segueixen la filosofia del "si, i", que comporta acceptar l'instant tal com és i aportar-li alguna cosa nova. En comptes de tallar el fil del discurs, adaptat al que succeeixi. Improvisa de tant en tant per connectar amb el públic.

EVITA LA TRAMPA DEL TEXT O LES NOTES. Si estàs treballant amb notes, assegurat que conèixer el significat, ja que podria fallar-te la memòria. Quan improvisis, assegurat de no perdre el fil del discurs. És bona idea utilitzar paraules clau que t'ajuden a recordar els punts i memoritzar les frases més rellevants.

Annex 6 – Activitat de cloenda





RESUM EXECUTIU: Estudiants conscients: aplicació i efectivitat d'un breu programa de *Mindfulness* a la universitat

Treball Final de grau



Adrià Trujillo Portillo – 1303940

Departament de Psicologia bàsica, evolutiva i de l'educació



Agents claus

Aquest estudi resultarà d'interès essencialment a totes les institucions universitàries, siguin del sector públic o privat (Universitat autònoma de Barcelona, Pompeu Fabra, Rovira i Virgili, Ramon Lllul, etc.), les quals tinguin la intenció d'incloure la meditació *Mindfulness* com a un recurs terapèutic a disposició dels estudiants. Per consegüent, la nostra investigació ofereix un programa d'intervenció breu per millorar l'acompliment emocional, cognitiu i acadèmic de l'alumnat, així com un conjunt d'estratègies per gestionar d'una manera eficaç les exigències del món universitari. Per altra banda, creiem que el nostre programa també podria ser d'interès per a especialistes en l'àmbit d'estrès i salut (psicòlegs clínics, psicoterapeutes, tècnics de promoció de la salut, etc.), consultes d'atenció psicològica, o professionals que treballin en institucions acadèmiques amb línies d'investigació relacionades amb aquesta àrea de coneixement.

Introducció

En els últims anys, diversos estudis han posat en relleu l'elevada prevalença d'estudiants universitaris amb problemes d'ansietat o estrès, especialment durant els primers anys de carrera. En aquest aspecte, la universitat presenta un conjunt d'exigències socials, organitzacionals i acadèmiques les quals són molt més complexes a les viscudes durant el període de la Secundària o el Batxillerat, de manera que no tots els joves disposen de la informació o preparació necessària per a afrontar adequadament les demandes del món universitari. Així doncs, quan l'ansietat acadèmica apareix de forma excessiva i continuada, pot arribar a convertir-se en un greu problema a l'hora d'assolir un bon rendiment acadèmic. Per tant, és de vital importància ensenyar als estudiants universitaris estratègies eficaces per a gestionar i contrarestar els efectes nocius que se'n deriven d'aquesta, així com millorar el seu grau de benestar en els estudis.

Actualment, les teràpies basades en el *Mindfulness* han despertat un gran interès en el món científic, especialment en l'àmbit clínic, on ha demostrat la seva utilitat en els trastorns psicològics, estrès crònic, etc. El ***Mindfulness*** o la ***Consciència plena*** es definiria com la "*pràctica d'ancorar la nostra atenció en el moment present, prenent consciència dels esdeveniments que ens succeeixen, i a través d'una actitud de lliure judici o d'acceptació incondicional*". Així doncs, alguns autors conceben la pràctica de *Mindfulness* com a una via per gestionar els nostres pensaments o emocions, així com per a interrompre el malestar psicològic i potenciar el benestar. Però l'aplicació del *Mindfulness* no es limita exclusivament a l'àmbit clínic, també comença a adquirir importància en el context acadèmic. A Espanya, la investigació sobre el *Mindfulness* a les aules encara és recent, tot i que diversos programes (com el d'Aules felices o TREVA) han demostrat els beneficis d'aquesta pràctica a l'hora de reduir l'ansietat, la depressió, o augmentar la satisfacció i rendiment dels alumnes.

Per consegüent, tenint en compte que l'ansietat és un fenomen recurrent en els joves universitaris, i que alguns autors exposen l'escassetat de programes d'ajuda especialitzada a les universitats, sorgeix la necessitat d'aportar noves línies de recerca per determinar si el *Mindfulness* és una eina eficaç per a solucionar aquesta problemàtica. Així doncs, l'objectiu d'aquest estudi pilot ha sigut analitzar l'eficàcia d'un breu programa de *Mindfulness*, a l'hora de reduir l'ansietat, així com per augmentar la capacitat de consciència plena i el grau de felicitat, en un grup d'estudiants universitaris.

Metodologia

La mostra de l'estudi estava constituïda per 19 estudiants del primer curs de Psicologia, Universitat Autònoma de Barcelona, amb edats compreses entre els 18 - 23 anys, i sense experiència en la meditació. El disseny emprat en l'estudi era de tipus experimental, on es comparava un *grup experimental* (10 subjectes) amb un *grup control* (9 subjectes). La distribució dels participants a ambdós grups es va realitzar a l'atzar, i controlant la variable "sexe" per tal d'evitar biaixos en els resultats.

Respecte a la recollida de dades, es varen emprar entrevistes semiestructurades només als participants del grup experimental, i l'administració de 3 instruments d'avaluació psicològica per ambdós grups: a) *The Pemberton Happiness Index (PHI)* per mesura el grau de benestar i felicitat dels subjectes; b) *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* per avaluar només l'escala d'ansietat tret; c) *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* per determinar la disposició i capacitat de consciència plena dels participants mitjançant l'anàlisi de 5 factors: *observar, descriure, actuar amb consciència, no jutjar, i no reaccionar*. L'avaluació es va efectuar abans i després d'aplicar la intervenció. Finalment, el programa terapèutic consistia en 3 sessions grupals de 120 minuts, amb una periodicitat setmanal, on s'ensenyaven diverses tècniques de *Mindfulness*, i exercicis per a casa. Així mateix, el programa abordava els 5 factors del qüestionari FFMQ de Baer, mencionats anteriorment.

Resultats

L'anàlisi estadístic de les dades posa en relleu l'aparició de canvis en totes les variables estudiades quan es comparen les puntuacions obtingudes en el *grup experimental*, abans i després del tractament (*figura 1*). No obstant això, aquestes diferències només es poden considerar estadísticament significatives ($p < 0.05$) en les variables *Ansietat Tret* i *Mindfulness*, així com en 3 de les 5 escales del qüestionari FFMQ: *observar, descriure i actuar amb consciència* (*figura 2*). La magnitud d'aquestes diferències es consideren, com a mínim, "moderades o importants" segons els criteris d'interpretació de la D de Cohen (1988). Pel que respecte al *grup control*, no s'observen diferències estadísticament significatives per a cap de les variables estudiades. En altres paraules, els canvis observats es deuen a variacions causades per l'atzar.

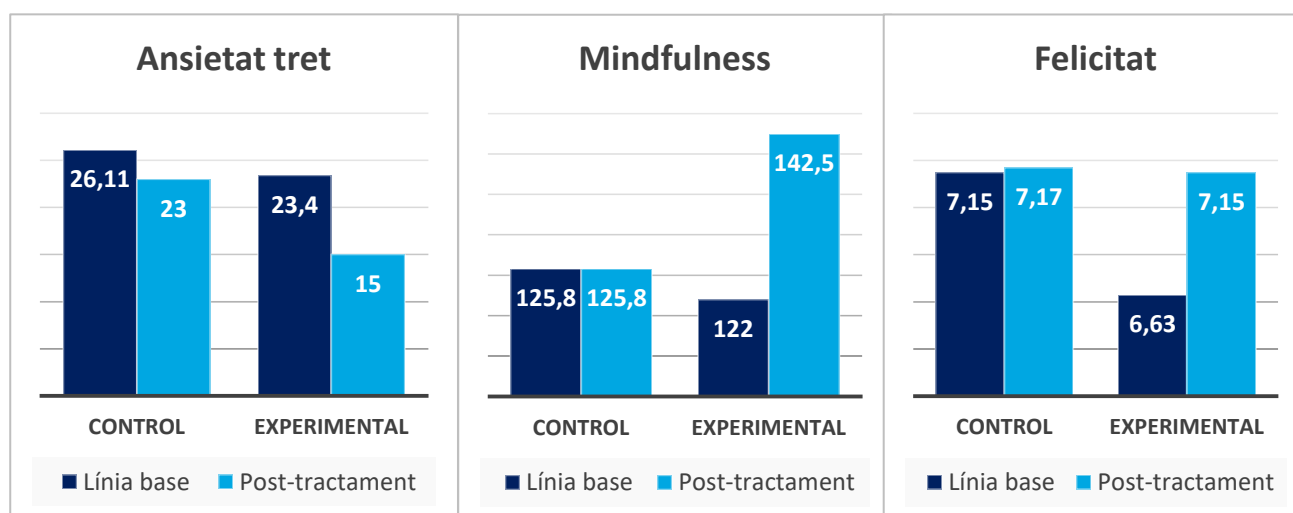


Figura 1: Puntuacions obtingudes abans i després del tractament en funció del grup d'estudi.

Per altra banda, quan es comparen les puntuacions entre ambdós grups després de la intervenció, s'observen canvis majors en el grup experimental respecte al control, en totes les variables de l'estudi. La magnitud d'aquests canvis es considera "molt important", excepte en l'escala *No jutjar*. No obstant això, només s'arriba a la significació estadística ($p < 0.05$) en la variable *Mindfulness*, més concretament a les escales *Observar*, *Descriure*, *Actuar* i *No reaccionar*. En altres paraules, el grup experimental ha augmentat les seves habilitats en aquests quatre aspectes del *Mindfulness* respecte al grup control, però no de forma estadísticament significativa respecte als nivells d'*Ansietat* i *Felicitat*, aspecte que s'explicaria per la mida petita de la mostra.

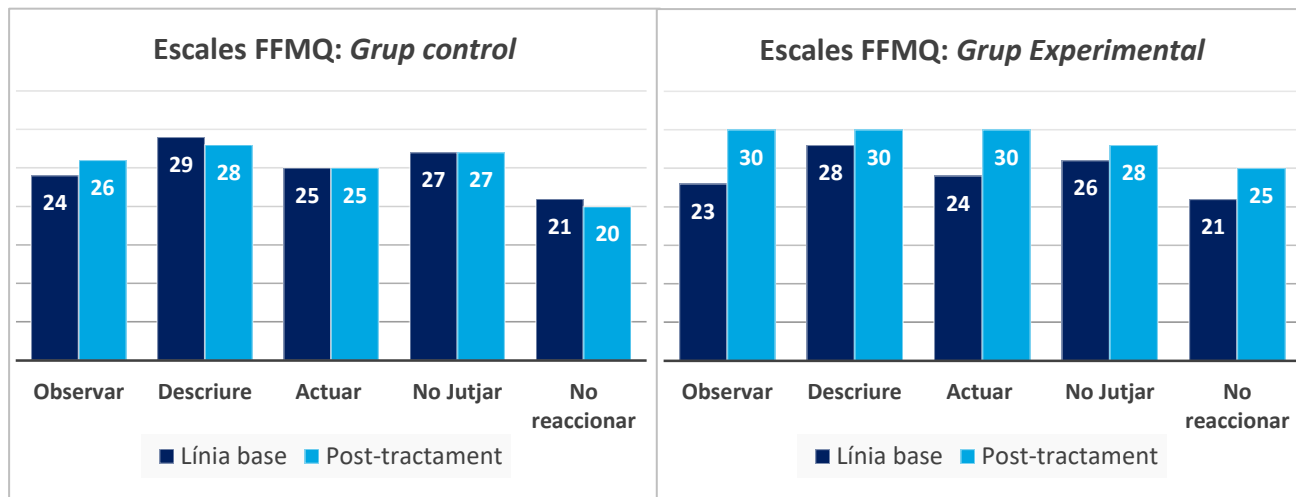


Figura 2: Puntuacions de les escales del FFMQ, abans i després del tractament.

Finalment, l'anàlisi temàtic de la informació extreta de les entrevistes post-tractament (veure taula) administrades als participants del grup experimental, posa en relleu la reducció dels nivells d'*Ansietat percebuda*, l'augment de la *capacitat de viure el moment present*, i l'aparició d'un major *grau de control sobre el flux de pensaments*. Per altra banda, molts dels estudiants esmenten haver incrementat la seva *Felicitat* gràcies a percebre la realitat d'una forma diferent, acompanyada de l'adquisició d'una major autonomia i acceptació personal. Així mateix, també comenten haver adquirit una postura més assertiva i empàtica davant les problemàtiques dels altres, així com haver millorat la visió que tenen de si mateixos.

VARIABLE	CITES
<i>Ansietat</i>	"Abans patia molta ansietat davant els estudis em tensava i saturava molt. Ara ja no. Flueixo." "Abans sempre que tenia ansietat, plorava, m'estressava i entrava en bucle. Ara intento analitzar el que m'està passant per entendre-ho i acceptar-ho."
<i>Consciència plena</i>	"Cal que tinc pensaments negatius, com tothom; però ara els identifico abans i els transformo." "M'atacava amb el comentari 'havia de fer i no ho he fet'. Ara visc més el present."
<i>Felicitat</i>	"La meua felicitat actual es basa en la perspectiva que tinc del món. Ara veig oportunitats on abans veia problemes. Així que, ¿perquè no hauria d'estar feliç?"
<i>Altres temàtiques</i>	"Em veig més conscient de mi mateixa. És com aprendre a millorar i perdonar-se a un mateix." "El fet d'explicar-nos les preocupacions sense jutjar em va fer veure que tots tenim problemes i que tots som com un mirall."

Conclusions

Tenint en compte els resultats, es confirma amb la prudència pròpia d'aquests tipus d'estudis, l'efectivitat del nostre programa de *Mindfulness* com a mètode per a disminuir l'*ansietat acadèmica*, millorar el grau de *felicitat*, i incrementar la capacitat de *consciència plena* dels estudiants universitaris. Per tant, un punt clau seria treballar conjuntament amb les institucions universitàries, per tal de proporcionar als estudiants tot un conjunt d'estratègies i eines basades en el *Mindfulness*, les quals els ajudin a gestionar i superar les exigències del món acadèmic d'una manera efectiva. També remarcuem la rellevància de la nostra investigació a l'hora d'aportar un programa terapèutic breu i eficaç, el qual es pot compaginar fàcilment amb l'atragada l'agenda dels alumnes universitaris. A més, els recursos necessaris per aplicar el programa són mínims, aspecte que afavoreix la seva implementació a les aules, o altres instal·lacions de les quals disposi la facultat. No obstant això, el nostre estudi també presenta certes limitacions, per la qual cosa creiem que caldria aplicar una segona avaluació 3, 6 i 12 mesos després de la intervenció, amb l'objectiu d'observar si es mantenen o no els hàbits de consciència plena al llarg del temps. Així mateix, seria prometedora determinar en futures investigacions, si el rendiment acadèmic dels alumnes pot millorar gràcies a l'aprenentatge de tècniques basades en el *Mindfulness*, amb els beneficis que això implicaria.

Efectivitat d'un breu programa de Mindfulness en estudiants universitaris

Evidència 2a. Resum Executiu

Treball Final de grau

Irina Heredia Maye

Dirigit per: Jenny Moix

Curs 2016-2017

Paraules: 1500

Facultat de Psicologia

Universitat Autònoma de Barcelona

Efectivitat d'un breu programa de *Mindfulness* en estudiants universitaris.

Agents clau

El present estudi ofereix un breu programa d'intervenció i estratègies per millorar l'estat emocional, cognitiu i acadèmic dels estudiants. Va dirigit a totes les institucions universitàries, tant públiques com privades, interessades en la inclusió del *Mindfulness* com un recurs a disposició dels alumnes. Per aquest motiu, seria interessant presentar el programa al Deganat de les Facultats universitàries, així com als professionals d'aquestes institucions. D'altra banda, també està dirigit a totes aquelles persones del sector públic que s'encarreguen de les Polítiques de Salut i Benestar, per tal de poder exposar els beneficis que comporta el *Mindfulness* i poder aconseguir finançament públic per plantejar la incorporació d'aquest recurs terapèutic de manera subvencionada. També podria ser d'interès per tots aquells especialistes en l'àmbit d'estrès i salut, així com professionals que treballen en consultes d'atenció psicològica, tant públiques com privades. Per últim, va dirigit a tots els estudiants que pateixen ansietat i estrès enfront els estudis, perquè comprovin que els seus problemes es poden solucionar amb aquestes tècniques.

Introducció

El *Mindfulness* es descriu com la pràctica d'ancorar la nostra atenció en el moment present, prenent consciència de les coses que ens succeeixen a través d'una actitud de lliure judici o acceptació incondicional. Es tracta d'atendre a les experiències pròpies que es produeixen en l'aquí i l'ara, és a dir, atendre a la pròpia naturalesa de la ment moment a moment, acceptant-la sense jutjar-la. Diversos autors demostren que la pràctica repetida de *Mindfulness* permet a la persona ser conscient dels seus pensaments i sentiments i desenvolupar l'habilitat de deslligar-se d'aquests durant les situacions d'estrès i ansietat. Per aquest motiu, la seva pràctica es concep com una via per interrompre el patiment i potenciar el benestar intern, a través de transformar la percepció que tenim de nosaltres mateixos i del nostre entorn.

Tenint en compte els seus beneficis, en les últimes dècades el *Mindfulness* ha adquirit un gran protagonisme en el món científic, especialment en l'àmbit clínic, on s'ha demostrat la seva utilitat i eficàcia en el tractament de malalties i psicopatologies, així com en la millora de la qualitat de vida i el benestar general. Recentment aquesta pràctica està començant a agafar rellevància en altres contextos, com ara l'educació. En aquest cas, la majoria dels estudiants universitaris, especialment els primers anys de carrera, experimenten nivells d'ansietat i estrès elevats durant la seva estança a la universitat que interfereixen negativament en la seva salut i el rendiment acadèmic. Així mateix, alguns estudis posen de manifest l'escassetat actual de programes d'ajuda especialitzada o d'acompanyament per fer front a aquesta dificultat. Així doncs, el *Mindfulness* seria una bona eina per a solucionar aquesta problemàtica, ja que estudis previs han demostrat que l'entrenament d'aquestes tècniques aconsegueix reduir l'ansietat i l'estrès i augmentar el rendiment acadèmic.

D'aquesta manera, amb la finalitat d'aportar noves línies de recerca, l'objectiu principal d'aquest estudi pilot va ser conèixer si l'aplicació d'un programa de *Mindfulness* de 3 sessions era capaç de reduir l'*ansietat*, augmentar la capacitat de *consciència plena* i millorar la *felicitat* d'aquests estudiants. És important destacar que la principal aportació d'aquest estudi s'ha centrat en les característiques del programa d'intervenció. Aquest s'ha estructurat tenint en compte les 5 dimensions del qüestionari FFMQ, considerant-se aquestes com a característiques bàsiques del *Mindfulness*. A més, la brevetat del programa (3 sessions presencials) omple un buit en la literatura. L'escassa presència de referències documentals i dades en relació a aquesta estructura fa que el present estudi prengui rellevància.

Metodologia

La mostra de l'estudi estava formada per 19 estudiants de primer curs de la Facultat Psicologia de la UAB, amb edats compreses entre els 18 i 23 anys. Es va emprar un *disseny mixt quantitatiu i qualitatiu de tipus experimental*, procedint a la comparació dels resultats entre el grup experimental (n=10) i el grup control (n=9) i les diferents mesures (pretest i posttest). L'assignació als grups es va realitzar a l'atzar, controlant-se la variable "sexe" perquè hi hagués un nombre similar de nois i noies en ambdós grups i evitar interferències en els resultats.

La recollida de dades es va dur a terme amb l'aplicació dels següents instruments a ambdós grups, tant abans com després de la intervenció: *The Pemberton Happiness Index* (PHI), per avaluar el grau de felicitat i benestar dels participants, l'escala d'ansietat estat del *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) per avaluar l'ansietat d'aquests i, finalment, el *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), per avaluar la capacitat de consciència plena dels subjectes. A més, al grup experimental es va realitzar una entrevista semiestructurada tant abans com després de la intervenció. La intervenció estava basada en l'estructura dels 5 factors del qüestionari FFMQ, que consistia en 3 sessions grupals de 120 minuts de durada amb una periodicitat setmanal on s'ensenyaven i es practicaven diverses tècniques de *Mindfulness*.

Les dades recollides a les entrevistes semiestructurades van ser analitzades temàticament, mentre que les dades quantitatives van ser analitzades amb el paquet estadístic STATA, aplicant la prova de normalitat i, posteriorment, la prova T de Student per a mostres relacionades i per a mostres independents. Tanmateix, la magnitud de canvi es va avaluar amb la D de Cohen.

Resultats

Els resultats van mostrar millores en el *grup experimental* respecte el *grup control* en totes les variables de l'estudi (*Figura 1*), obtenint una magnitud de canvi important en la variable *Felicitat* (d=0.70) i molt important en la variable *Ansietat* (d=0.80) i *Mindfulness* (d=0.70), excepte en l'escala *No jutjar* (d=0.22). No obstant això, la significació estadística ($p < 0.05$) només es va observar en la variable *Mindfulness*, concretament en les escales *Observar*, *Descriure*, *Actuar amb consciència* i *No reaccionar* (*Figura 2*). Així doncs, l'anàlisi estadística va confirmar de forma parcial l'eficàcia del programa.

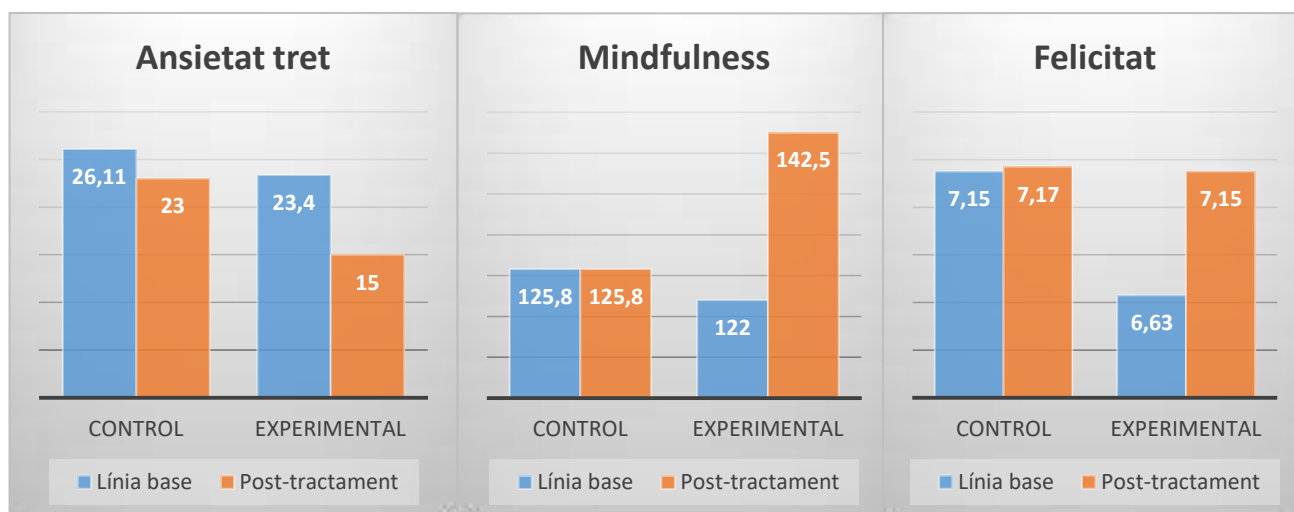


Figura 1 – Puntuacions pre-tractament i post-tractament en ambdós grups d'estudi.

Pel que fa a la comparació entre les mesures pre-tractament i post-tractament del *grup experimental*, es van observar diferències en totes les variables estudiades (*Figura 1*), amb magnituds de canvi molt important per a la variable *Ansietat* ($d=1.36$) i *Mindfulness* ($d=1.32$), i important per a la variable *Felicitat* ($d=0.51$); segons els criteris de Cohen (1998). Tot i així, aquestes diferències només van resultar significatives ($p<0.05$) en les variables *Ansietat Tret* i *Mindfulness*, així com en les escales *observar*, *descriure* i *actuar amb consciència* del qüestionari FFMQ (*Figura 2*). Referent al grup control, no es van observar diferències estadísticament significatives abans i després de la intervenció per cap de les variables estudiades (*Figura 1*).

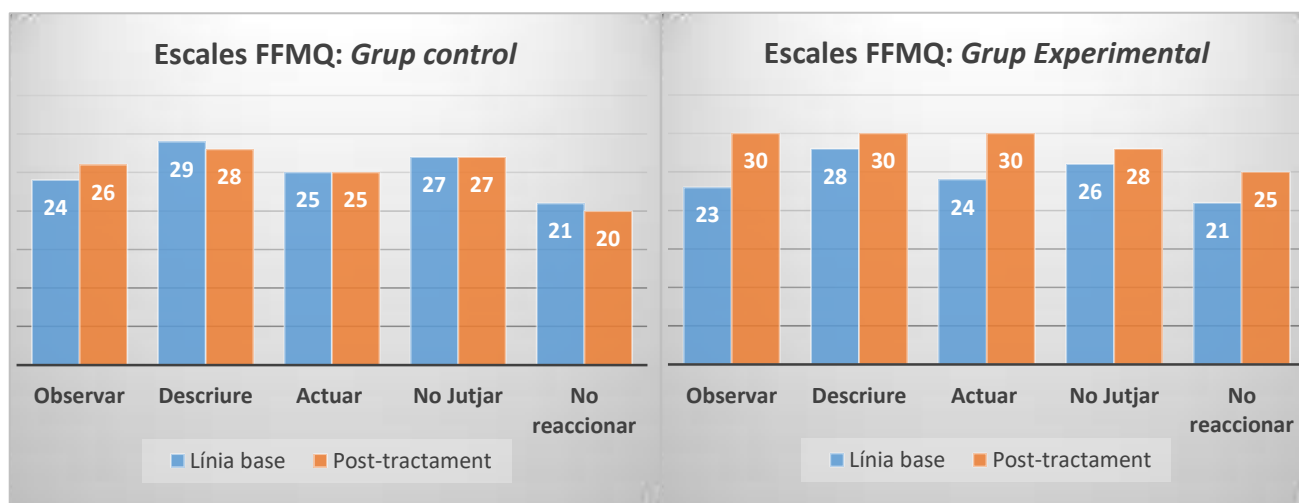


Figura 2 – Puntuacions pre-tractament i post-tractament de les escales del FFMQ en ambdós grups d'estudi.

D'altra banda, l'*anàlisi temàtic* de les entrevistes post-tractament (*Taula 1*) va demostrar l'eficàcia de la intervenció respecte a les tres variables estudiades, exposant una reducció de l'ansietat percebuda, un augment de la capacitat de viure el moment present, així com un major control sobre el flux de pensaments.

A més, es va observar un increment de la felicitat, l'adquisició d'una major autonomia i acceptació personal, així com l'adquisició d'una postura més assertiva i empàtica davant dels conflictes interpersonals i una millora de la visió de si mateixos, entre d'altres.

Variable	Cites
Ansietat	<p>"Abans patia molta ansietat davant els estudis. He notat un canvi molt fort. Flueixo."</p> <p>"Abans sempre que tenia ansietat, m'estressava i entrava en bucle. Em passava l'estona plorant fins que se'm passava. Ara ho afronto d'una altra manera. Intento acceptar la situació i analitzar el que m'està passant."</p> <p>"Sóc capaç de tallar els pensaments sense que es faci una bola, la meua ansietat s'ha vist disminuïda, i ara sóc capaç de fixar-se més en el moment present."</p>
Consciència plena	<p>"M'atacava amb el comentari '<i>havia de fer i no ho he fet</i>'. Ara visc més el present i gràcies a aquestes sessions m'han fet enfocar-ho d'una altra manera i canviar els pensaments."</p> <p>"M'he adonat que cada vegada tinc més pensaments positius, és a dir, no m'ataco tant a mi mateixa ni em jutjo per fer o no fer 'x' coses."</p> <p>"Tinc pensaments negatius, com tothom, però ara els controlo molt més amb la relaxació i les meditacions, els identifico abans i els afronto."</p>
Felicitat	<p>"Abans necessitava sempre el suport d'altres persones. Ara no, necessito estar bé amb mi mateixa per sentir-me feliç i estar bé amb la resta."</p> <p>"Ara veig oportunitats on abans veia problemes. ¿Per què no he d'estar feliç?"</p> <p>"Em considero més feliç que abans. M'he adonat que si no estic bé amb mi mateixa i no em vull a mi mateixa no podré estar bé amb els altres i transmetre <i>felicitat</i>."</p>
Altres temàtiques	<p>"M'ha ajudat molt a centrar-me en mi mateix, a adonar-me'n del que valc, del que realment penso i vull fer."</p> <p>"Em veig més conscient de mi mateixa i les meves emocions. És com aprendre a millorar i perdonar-se a un mateix."</p> <p>"El fet d'explicar-nos les preocupacions sense jutjar em va fer veure que tots tenim problemes i que tots som un, som com un mirall."</p>

Taula 1 – Extrems de l'anàlisi temàtic de les entrevistes post-tractament.

Discussió i conclusions

En vista dels resultats obtinguts, es pot afirmar que la realització d'un breu programa de *Mindfulness* és una tècnica útil i efectiva per disminuir l'*ansietat*, incrementar la capacitat de *consciència plena* i millorar el grau de la *felicitat* en estudiants universitaris. Tot i que la comparació entre grups mostra que no tots els resultats són estadísticament significatius, la magnitud de canvi i la informació extreta de les entrevistes demostra que el programa ha produït millores en les tres variables, obtenint, per tant, *beneficis a curt i llarg termini*: s'ha constatat un canvi en el pensament conscient dels participants, ja que han après a estar en el moment present enfront qualsevol problema que pugui sorgir i a controlar el pensament caòtic i repetitiu reduint l'*ansietat* que provoca aquest i adquirint noves tècniques i

estratègies per fer-li front. Tanmateix, han augmentat la seva felicitat i han millorat el seu autoconcepte, prenent consciència de com són ells mateixos i els sentiments que experimenten.

Així doncs, els resultats posen en relleu el *potencial de les intervencions de Mindfulness en l'àmbit acadèmic* com a eina de psicoteràpia i prevenció d'ansietat i estrès. Es tracta d'un programa molt breu, el qual es pot compaginar perfectament amb els atrafegats horaris dels estudiants. A més, es precisa molt poca inversió per dur-lo a terme a la universitat, ja que es tracta d'una tècnica que no precisa instruments tecnològics per aplicar-la i que solament precisa de dos formadors per desenvolupar-la.

Per aquest motiu es considera que és un repte per a la societat actual plantejar la necessitat d'inclusió de la meditació com un recurs més disponible en les institucions universitàries, de forma que estigui a l'abast de l'alumne perquè millori el seu acompliment personal, social i emocional, així com cognitiu i acadèmic.

Per a més informació, si us plau, contacteu amb:

Irina Heredia Maye

E-mail: irina.heredia.IG@gmail.com



NOTA DE PREMSA: Només es necessiten 3 sessions de *Mindfulness* per a reduir l'ansietat dels estudiants universitaris

Treball Final de grau



Adrià Trujillo Portillo – 1303940

Departament de Psicologia bàsica, evolutiva i de l'educació



Només es necessiten 3 sessions de *Mindfulness* per a reduir l'ansietat dels estudiants universitaris

- ❖ Actualment, l'ansietat acadèmica afecta a més del 35% de la població universitària.
- ❖ L'entrenament en *Mindfulness* s'esdevé una eina eficaç per a gestionar els pensaments i les emocions.
- ❖ Els programes terapèutics basats en *Mindfulness* poden ajudar als estudiants a combatre l'ansietat i l'estrès associat a les exigències acadèmiques, així com a restablir el grau de benestar en els estudis.

Un dels problemes més comuns que han de bregar els estudiants universitaris durant la seva estança a la Facultat, són les reaccions d'estrès i ansietat davant les exigències acadèmiques, especialment durant l'època d'exàmens. A més, l'etapa universitària exerceix una forta pressió als estudiants, ja que a través d'aquesta formació es definirà el rol professional que ocuparan cadascun ells a la societat. Però no hem d'oblidar que l'ansietat s'entén com a una resposta emocional adaptativa, la qual té com a objectiu ajudar-nos a mobilitzar els recursos necessaris per a adaptar-nos i superar les adversitats del nostre entorn. Les dificultats sorgeixen, no obstant això, quan aquesta resposta es torna excessiva davant els estudis, i interfereix negativament en el rendiment acadèmic, la capacitat de concentració, l'autoestima o el benestar de l'estudiant. D'aquesta manera, cal dissenyar programes de gestió emocional, els quals ajudin als joves universitaris a desenvolupar estratègies eficaçes per a combatre l'ansietat, així com les problemàtiques que se'n deriven d'aquesta.



En aquesta línia, una parella d'investigadors, Adrià Trujillo i Irina Heredia, coordinats per la doctora Jenny Moix de la unitat de Psicologia Bàsica de la Universitat Autònoma de Barcelona, han dut a terme un estudi amb l'objectiu de conèixer si un *breu programa de 3 sessions basat en el Mindfulness és capaç de reduir l'ansietat, incrementar la felicitat, i instaura la pràctica de consciència plena en estudiants del primer curs de psicologia*. D'aquesta manera, s'ha dissenyat un innovador pla d'entrenament on s'ensenyaven els beneficis d'aquestes tècniques de meditació, eines per reconèixer i contrarestar els pensaments disruptius, i estratègies per a gestionar el malestar emocional o l'autocrítica davant els exàmens, exposicions orals, etc. Així mateix, per determinar l'eficàcia de la intervenció es va comptar amb un grup experimental i un grup control. Els resultats obtinguts un cop finalitzat la investigació, semblen indicar que els participants han reduït els nivells d'*Ansietat acadèmica*, augmentat la seva *capacitat de gestionar les emocions*, així com après a tenir major *control sobre el flux de pensaments*, sobretot quan aquests són negatius. D'altra banda, també s'ha observat un increment en el grau de *Felicitat* dels estudiants, acompanyada d'una *major autonomia* i millora de l'*autoconcepte*.

En definitiva, encara que els resultats són preliminars, l'estudi posa èmfasis el potencial de les intervencions basades en el *Mindfulness* a l'àmbit acadèmic, i la necessitat d'incloure la meditació com a recurs terapèutic dins les aules universitàries. D'aquesta manera, els estudiants disposaran de l'ajuda i les eines necessàries per a superar el malestar psicològic provocat per les responsabilitats i exigències que es deriven de l'etapa universitària.

Mindfulness: la clau per acabar amb l'ansietat dels estudiants universitaris.

Evidència 2b. Nota de premsa

Treball Final de grau

Irina Heredia Maye

Dirigit per: Jenny Moix

Curs 2016-2017

Paraules: 498

Facultat de Psicologia

Universitat Autònoma de Barcelona



Mindfulness: la clau per acabar amb l'ansietat dels estudiants universitaris.



L'ansietat que pateixen els estudiants universitaris afecta negativament al benestar general i al rendiment acadèmic. Aquesta problemàtica es podria solucionar mitjançant la pràctica de *Mindfulness*.

Barcelona, 12 de maig de 2017

Avui en dia la majoria dels estudiants universitaris experimenten nivells elevats d'ansietat i estrès durant la seva estança a la universitat, especialment els primers anys de carrera, i és que el món universitari presenta un conjunt d'exigències socials, organitzacionals i acadèmiques molt més complexes a les viscudes durant el Batxillerat o el CFGS, de manera que els joves nouvinguts no sempre tenen la preparació suficient per a fer front a les demandes que implica estudiar a la universitat. Certes investigacions han demostrat l'escassetat de programes d'ajuda especialitzada o d'acompanyament per solucionar aquesta problemàtica. Per aquest motiu es considera rellevant investigar possibles solucions per fer front a aquesta dificultat tan habitual.

En aquesta línia, el Grup d'Investigació en Estrès i Salut (GIES) de la Universitat Autònoma de Barcelona ha desenvolupat un estudi pilot per tal de valorar l'efectivitat d'un breu programa de *Mindfulness* en estudiants universitaris de la Facultat de Psicologia.

La investigació suggereix que el Mindfulness és una tècnica efectiva per reduir l'ansietat dels estudiants universitaris, així com per augmentar la felicitat i la capacitat de consciència plena.



Els investigadors van obtenir dades dels participants sobre aquestes tres variables mitjançant entrevistes semiestructurades i qüestionaris. La intervenció consistia en tres sessions grupals de 120 minuts de durada amb una periodicitat setmanal on s'ensenyaven diferents eines com la gestió emocional i es practicaven diverses tècniques de *Mindfulness* com les meditacions i el reconeixement de pensaments, totes elles centrades en els seus beneficis.

Els resultats obtinguts són prometedors i auguren un futur d'importants canvis pel que fa a la manera d'afrontar la universitat. Plantegen que la realització d'un breu programa de *Mindfulness* es considera una tècnica útil i efectiva per disminuir l'ansietat, així com per aprendre a focalitzar l'atenció, incrementar la capacitat de consciència plena, ser més conscients dels pensaments i sentiments i millorar la felicitat dels estudiants universitaris.

Els estudis realitzats en aquest àmbit encara són insuficients tot i que, fins al moment, s'han obtingut resultats en aquesta mateixa direcció que posen en evidència els beneficis d'aquesta tècnica. Així doncs, aquesta investigació posa en relleu el potencial de les intervencions de *Mindfulness* en l'àmbit acadèmic.

Sens dubte, aquest pot ser l'inici d'un treball més extens que desemboqui en un mètode altament pràctic i útil per estudiants i usuaris de l'àmbit universitari. Tot i que queda un llarg camí per recórrer, és un repte per a la societat actual plantejar la necessitat d'inclusió de la meditació com un recurs més disponible en les institucions universitàries, de forma que estigui a l'abast de l'alumne perquè millori el seu benestar i acompliment personal, social i emocional, així com cognitiu i acadèmic.

Departament de Psicologia Bàsica de la Universitat Autònoma de Barcelona

Grup d'Investigació en Estrès i Salut

Irina Heredia Maye

e-mail: irina.heredia@e-campus.uab.cat